Lihua Wang

POL

Medicină tradițională

MEDICINA CHINEZĂ

Peste 1.000 de remedii la îndemâna ta



Medicină tradițională

Ştiaţi că, prin aplicarea câtorva felii de măr pe piele, puteţi scăpa de senzaţia de mâncărime, că puteţi reduce presiunea sângelui mâncând doar câteva alune sau că încrucişarea degetelor mijlocii poate opri o hemoragie nazală? Iată numai câteva dintre cele peste 1.000 de sfaturi practice şi remedii adunate de autoare în mai mult de 30 de ani de experienţă şi verificate în practica de mii de ani a medicinei chineze. Cu ajutorul lor veţi putea găsi soluţii de vindecare a unor probleme de sănătate, fără a fi nevoiţi să apelaţi la medicamente.

Plante medicinale chinezeşti • Terapia alimentară • Masajul chinezesc • *Qigong* • Terapia prin căldură • Remedii tradiţionale • Remedii preparate acasă de la A la Z

Lihua Wang, fost cardiolog la Academia Chineză de Medicină Tradițională din Beijing, a predat patru ani acupunctură și herbologie la Colegiul de Medicină Orientală din Oregon. Din 1992, practică medicina tradițională chineză în Portland, Oregon.

Lihua Wang, L.Ac., *Chinese Home Remedies. Harnessing Ancient Wisdom for Self-Healing*

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iași, B-dul Carol I nr. 4, P.O. BOX 266, 700506
București, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33, O.P. 37;
P.O. BOX 1-728, 030174

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

WANG, LIHUA

Medicina chineză: peste 1 000 de remedii la îndemâna ta / Lihua Wang; trad. de Dana Ligia Ilin. – Iași: Polirom, 2006

ISBN (10) 973-46-0162-8; ISBN (13) 978-973-46-0162-2

I. Ilin, Dana Ligia (trad.)

615.322(510)

Printed in ROMANIA

Lihua Wang

MEDICINA CHINEZĂ

Peste 1.000 de remedii la îndemâna ta

Traducere de Dana Ligia Ilin

În memoria sfântului Tshinli Yap Bliatout

Mulțumiri

Aş vrea să-i mulţumesc lui Martin Stadius, un mare scriitor şi prieten, pentru ajutorul său nepreţuit în redactarea manuscrisului.

Multe mulţumiri lui Jean Dugan, Sandra Profeta, Carin McCameron şi Odell Hoffmann pentru că au citit manuscrisul şi au făcut nişte sugestii extraordinare.

Mulţumiri editorilor de la New Page Books şi agentului meu literar Joanne Wang pentru sprijinul acordat de-a lungul întregului proces de redactare a cărţii.

Mentorii şi colegii mei din China au avut un impact profund asupra perfecţionării mele în medicină. Deoarece este imposibil să-i enumăr pe toţi, aş vrea să mulţumesc în special profesorilor Wang Mian Zhi şi Liu Du Zhou, de la Facultatea de Medicină Tradiţională Chineză din Beijing, pentru că m-au iniţiat în arta vindecării.

Foştii mei colegi şi studenţi de la Colegiul de Medicină Orientală din Oregon m-au ajutat de nenumărate ori. Le sunt profund îndatorată.

În sfârşit, această carte nu ar fi putut să apară fără spiritul generos şi exemplele inspiratoare ale pacienţilor pe care i-am avut de-a lungul anilor. Am încercat aici să transmit cunoştinţele şi abilităţile pe care le-am dobândit în timpul cât i-am tratat şi ascultat. Ei sunt adevăraţii părinţi ai lucrării de faţă. Vreau să-mi exprim adânca gratitudine pentru că mi-au dat ocazia să-i însoţesc pe calea lor către vindecare.

Avertisment

Această carte este un ghid de referinţă, şi nu un manual de medicină. Cele mai multe remedii care se pot prepara acasă se bazează pe o experienţă practică îndelungată. Cum domeniul medicinei este în continuă dezvoltare şi schimbare, cititorul trebuie să consulte întotdeauna un medic înainte de a încerca să-şi prepare acasă remediile indicate în carte. De asemenea şi constituţia fiecărei persoane este diferită şi complexă, astfel încât unele remedii pot fi bune pentru o persoană, dar ineficiente pentru alta. Folosiţi un remediu între trei şi cinci zile în cazul în care nu vi s-a recomandat altceva. Femeile însărcinate nu trebuie să aplice remediile din această carte decât dacă se specifică faptul că le sunt destinate. Plantele medicinale chinezeşti prezentate în acest volum sunt numai de referinţă. Toate remediile care conţin astfel de plante trebuie luate numai după consultarea unor specialişti în domeniu. De asemenea, plantele menţionate nu constituie neapărat cea mai bună alegere ; au fost prezentate deoarece se găsesc uşor pe piaţa americană.

În carte sunt menţionate diferite produse care se aplică pe piele – creme pe bază de plante, plante medicinale şi alte vegetale. Acestea pot provoca însă reacţii alergice. Ca atare, când vreţi să folosiţi un astfel de tratament, faceţi mai întâi un test. Aplicaţi substanţa pe o porţiune de piele de mărimea unei monede, aşteptaţi 24 de ore, iar dacă apare o reacţie alergică, nu o mai folosiţi. Nu utilizaţi vin din plante dacă starea de sănătate nu vă permite să consumaţi alcool, cum ar fi în cazul stărilor febrile, bolilor hemoragice, cancerului, hepatitei, afecţiunilor respiratorii etc.

Notă

Remediile prezentate în această lucrare se bazează pe o experienţă practică îndelungată. Autoarea a făcut toate eforturile pentru ca informaţiile oferite să fie corecte. Dat fiind că domeniul medicinei este în continuă dezvoltare şi schimbare, autoarea şi editura nu se fac responsabili pentru nici o omisiune sau greşeală a textului sau pentru acţiunile cititorilor bazate pe informaţiile din această carte.

Cuvânt înainte

În copilăria mea, la Beijing, bunica locuia cu noi, şi întotdeauna avea leacuri simple, la îndemână, pentru orice suferinţă. De multe ori mă minunam cât de eficiente erau. Bucătăria era farmacia ei. *Ingrediente* ca piperul, oţetul, uleiul de susan, ghimbirul şi chiar perele erau medicamentele de care se folosea.

Îmi amintesc şi acum oroarea cu care mi-am descoperit coşuri pe obrajii de adolescentă. Bunica mi-a zis să frec cu salivă umflăturile roşii. Ideea mi-a părut ciudată, dar am ascultat-o şi am constatat cu surprindere că umflăturile începeau să dispară. Am întrebat-o cum de a dat rezultat şi mi-a răspuns: „Habar n-am. Pur şi simplu se întâmplă". De fapt, nu ştia cum acţionează cele mai multe dintre leacurile ei.

Mai târziu am mers la Facultatea de Medicină Chineză Tradiţională şi am studiat atât medicina occidentală, cât şi medicina chineză. Am descoperit că unele dintre metodele bunicii puteau fi explicate ştiinţific.

De exemplu, coşurile sunt provocate de excesul de sebum care blochează porii. Glandele salivare secretă o enzimă numită lipază, care descompune moleculele de grăsime. Coşurile erau anihilate de salivă. M-am gândit că drojdia de bere ar putea fi chiar mai eficientă, deoarece conţine enzime mai active. Am folosit drojdie de bere ori de câte ori mi-au apărut coşuri în timpul anilor stresanţi de şcoală, iar acestea au dispărut.

În copilărie, fratele meu avea adesea hemoragie nazală. De câte ori începea o hemoragie, bunica îl punea să-şi încârlige degetele mijlocii între ele şi să tragă. Hemoragia se oprea aproape imediat. M-am gândit că o posibilă explicaţie a acestui remediu este faptul că tensiunea creată în corp de degetele prinse între ele afectează dinamica sangvină.

În anul III de facultate am alcătuit o colecţie de remedii „la îndemână", deoarece mi-am dat seama că mi-ar putea fi de folos în cariera medicală.

În 1979 eram medic specializat în medicina occidentală şi în cea chineză la Academia de Medicină Chineză Tradiţională din Beijing, şi am fost trimisă într-un cătun din preajma Râului Galben, ca „medic desculţ”*.

Aceasta este una dintre cele mai sărace regiuni din China, unde solul arid dă foarte puţine roade. Ţăranii munceau din greu, dar nu reuşeau să-şi câştige nici măcar pâinea cea de toate zilele. Se înţelege de la sine că nu-şi puteau permite îngrijiri medicale. Când se îmbolnăveau, îşi puneau toată nădejdea în leacurile tradiţionale şi în tămăduitorul satului.

Am văzut odată un sătean care prezenta simptomele unei eczeme pe antebraţ. Mama lui spunea că sunt provocate de o „otravă umedă” care cere tratament bazat pe foc. Femeia a desfăcut cu grijă o bucată de vată, până a obţinut cel mai subţire strat posibil, ca o peliculă transparentă. A pus bucata de vată pe zona afectată şi a aprins-o cu un chibrit. A izbucnit o flacără, iar stratul de vată a ars imediat. Omul nu a simţit decât un val de căldură. A doua zi, simptomele dispăruseră. Însă nu recomand această metodă ca leac „la îndemână”, din cauza pericolului de incendiu.

Mi-am dat seama că sătenii se tratau de generaţii întregi cu ceea ce aveau la îndemână. Experienţele lor erau foarte valoroase, dar – am descoperit – nu erau consemnate nicăieri. În vreme ce făceam tot posibilul ca să vindec oamenii cu resursele mele medicale foarte limitate, am început să consemnez toate remediile tradiţionale pe care le-am găsit. Cu o geantă în spate, în care adunam ierburi, am cutreierat satele de munte, oprindu-mă peste tot ca să vorbesc cu oamenii despre leacurile lor. Mi-am notat tot ce vedeam şi auzeam de la săteni.

Când m-am întors la spitalul la care lucrasem în Beijing, am aplicat aceste remedii pacienţilor mei ori de câte ori a fost cazul.

În 1988 am venit în America să tratez pacienţii şi să predau la Facultatea de Medicină Orientală din Oregon. În 1992 mi-am deschis un cabinet particular, în cadrul căruia am folosit aceste remedii şi le-am perfecţionat permanent. Am avut pacienţi cu o mare diversitate de afecţiuni. Unii încercaseră toate tratamentele cunoscute. Adesea, după ce îmi urmau sfatul de a adopta un stil de viaţă mai sănătos şi aplicau remediile mele simple, „la îndemână”, reuşeau să scape de problemele cronice care îi hărţuiseră ani de zile.

---

* Concept lansat de Revoluţia Culturală ce îi desemna în general pe medicii din sate (n.t.).

Hotărârea de a scrie această carte este strâns legată de o experienţă personală.

Anul trecut am avut o rană uşoară la mâna dreaptă. A doua zi m-am trezit cu o senzaţie de arsură intensă, mâna era vânătă, iar degetele se umflaseră ca nişte cârnaţi. Mi s-a pus diagnosticul de „sindromul distrofiei simpatice reflexe" (sindrom de durere regională complexă). Este o afecţiune rară, pentru care există puţine tratamente. Cei afectaţi au de obicei dureri infernale zilnice, iar unii rămân cu handicap permanent. Am studiat această boală şi m-am îngrozit. După câteva zile, oasele au început să mi se mărească. În acel moment mi-am spus că s-a zis cu mine. Cu toate că mă bântuiau gânduri negre, am început să mă tratez singură, aruncând în lupta cu boala toată forţa leacurilor „la îndemână" pe care le strânsesem de-a lungul anilor. Şi leacurile simple, tradiţionale, s-au dovedit eficiente împotriva acestei boli groaznice. În curând, spre surprinderea tuturor, durerea a scăzut în intensitate şi am putut să-mi folosesc mâna din nou. În cele din urmă am scăpat de boală fără să fi luat nici un analgezic şi fără să rămân cu vreun handicap.

După toţi anii în care practicasem medicina, simţeam pentru prima oară pe pielea mea cum poate o boală gravă să răstoarne complet viaţa bolnavului şi a celor din jur. M-am gândit că multor oameni şi familiilor lor le-ar putea fi de folos lucrurile pe care le ştiam. Era datoria mea, ca om, să dezvălui lumii ceea ce ştiam despre leacurile „la îndemână", iar această carte este rezultatul strădanilor mele.

Am scris cartea de faţă cu speranţa că experienţa mea de pacient şi de vindecător poate fi de folos celor care suferă de diferite afecţiuni şi îi poate inspira. În lupta cu boala este nevoie nu numai de curaj şi de încredere, ci şi de credinţa în minuni.

30 decembrie 2004

Introducere în medicina chineză tradițională

Principiile fundamentale

Medicina chineză tradiţională (MCT) îşi are rădăcinile în filosofia antică daoistă, care a apărut în China acum mai bine de 3.000 de ani. Daoiştii credeau că universul este o reţea infinită de tipare complexe şi veşnic schimbătoare. Aceste tipare sunt reprezentate de două forţe primare opuse şi, în acelaşi timp, complementare, *yin* şi *yang*, pe care le percepem ca seturi opuse de elemente, cum ar fi noaptea şi ziua, frigul şi căldura, deficitul şi surplusul, interiorul şi exteriorul, odihna şi activitatea. Interacţiunile dintre aceste elemente opuse ţes marile tipare ale universului. În natură, totul este alcătuit din diferite combinaţii între *yin* şi *yang*, nimic nu este doar unul sau celălalt, şi nici unul dintre ele nu înseamnă ceva fără celălalt. Ca şi în natură, în corpul omenesc sănătatea este asigurată de menţinerea echilibrului între *yin* şi *yang*. Când se strică acest echilibru, apar bolile sau disfuncţiile.

În medicina occidentală se pune accentul pe structurile fizice ale corpului. Anatomia şi fiziologia studiază aceste structuri, de la cele mai mari oase, muşchi şi piele, până la cele mai mici celule, sau chiar molecule. Această hartă structurală constituie baza medicinei moderne. În schimb, în medicina chineză tradiţională se pune accentul pe proces, şi nu pe structură. Corpul omenesc este privit ca un sistem energetic în care diferite substanţe – *qi*, sângele, *jing*, fluidele corporale şi *shen* – interacţionează şi creează întregul organism fizic. *Qi* este cea mai importantă dintre aceste substanţe. Ea este esenţa vitală, parţial materie şi parţial energie. *Qi* circulă în corp printr-un sistem închis de canale, aşa-numitele

meridiane. Reţeaua de meridiane permite *qi*-ului să ajungă la toate ţesuturile şi organele, hrănind, încălzind şi energizând toate părţile corpului. Dacă fluxul lui este slăbit sau blocat, dezechilibrul care rezultă se manifestă ca boală.

Medicina occidentală se bazează pe tehnologiile moderne – de la stetoscop la IRM (imagistică prin rezonanţă magnetică) – pentru a investiga starea fizică, chimică şi patologică a pacientului, în vederea diagnosticării. Evident, pe parcursul a mii de ani de evoluţie, MCT a ajuns să utilizeze tehnici foarte diferite. Acestea sunt *examinare*, *ascultare şi mirosire* şi *interogare şi palpare*. Prin intermediul acestor tehnici, medicul analizează informaţiile obţinute şi pune diagnosticul. În loc să numească o boală, aşa cum se face în medicina occidentală, medicul chinez identifică tipul de dezechilibru din corp, cum ar fi un anumit tip de deficit *yin* sau de exces *yang*, apoi stabileşte tratamentul individual în funcţie de acest dezechilibru.

Cu toate că meridianele se află în profunzimea trupului, unele puncte de pe ele sunt accesibile la nivelul pielii. Prin aceste puncte, vindecătorul chinez tradiţional poate influenţa fluxul *qi*-ului prin apăsare, căldură sau inserţie de ace, trimiţând esenţa vindecării la organele afectate. În general, terapia MCT vizează reglarea *qi*-ului şi a celorlalte substanţe, asigurând fluxul lor optim şi menţinerea echilibrului dintre *yin* şi *yang* în corpul omenesc. MCT abordează problemele complet diferit faţă de medicina occidentală, deoarece nu tratează boala unui pacient, ci întreaga persoană, restabilind armonia ei interioară.

Cum să folosiţi MCT pentru sănătatea dumneavoastră

Medicina chineză tradiţională şi cea occidentală au fiecare avantaje şi dezavantaje. Adesea se completează reciproc şi joacă pe rând rolul principal. În funcţie de starea clinică a pacientului, una dintre ele devine complementară celeilalte, astfel încât integrarea celor două sisteme medicale este cheia pentru starea dumneavoastră de sănătate.

Dacă aveţi simptome care vă îngrijorează, mergeţi întâi la medic. În funcţie de diagnosticul pe care vi-l pune acesta, puteţi alege tratamentul optim. Poate fi doar abordarea occidentală, doar medicina chineză, sau o combinaţie între ele. După discuţia cu medicul, veţi şti dacă vă puteţi trata singur acasă.

Alt tip de integrare implică toate aspectele MCT – plante medicinale chinezeşti, acupunctură, moxibustie, frecarea pielii, ventuze, masaj chinezesc, reflexologie, *taijiquan* şi *qigong*. Fiecare dintre aceste terapii are propriile avantaje. Ele se completează reciproc. Dacă le combinaţi în viaţa de zi cu zi, pe o perioadă lungă, veţi obţine rezultate excelente în multe maladii cronice.

În fine, păstraţi-vă mintea deschisă. Atitudinea pozitivă este esenţială pentru a profita la maximum de medicina chineză tradiţională. Încercaţi să nu interpretaţi orice detaliu din MCT prin prisma medicinei occidentale. Sunt sisteme complet diferite.

Notă: Anexa conţine un tabel de convertire rapidă a unităţilor de măsură din reţetele şi remediile de la fiecare secţiune.

Partea I

Metode de autovindecare din medicina chineză tradițională

În medicina chineză tradiţională se utilizează multe tipuri de metode terapeutice. Prezentăm mai jos o descriere sintetică a terapiilor care pot fi autoaplicate.

Plantele medicinale chinezeşti

Se pare că în China plantele sunt folosite pentru vindecarea bolilor de aproape 4.000 de ani. O străveche legendă chinezească spune că a fost odată un personaj pe nume Shen Nong, sau Zeul Agriculturii, care a gustat sute de feluri de plante, pentru a vedea ce putere vindecătoare au. De-a lungul unei mari perioade de timp, chinezii au acumulat o experienţă uriaşă şi au creat un sistem farmaceutic unic, care s-a dovedit a fi cea mai bună terapie naturală pentru toate tipurile de boli.

În farmacopeea chineză intră nu doar plante, ci şi minerale şi părţi ale unor animale. Acestea sunt împărţite în cinci categorii energetice: rece, răcoros, fierbinte, cald şi neutru. Au cinci gusturi: acru/astringent, dulce, amar, sărat şi iute/picant. Aceste gusturi şi proprietăţi energetice descriu efectele terapeutice ale substanţelor din farmacopee.

Substanţele pot fi utilizate individual, dar sunt folosite adesea în combinaţie cu altele, alcătuind o *reţetă*.

Ce tip de plante medicinale chinezeşti puteţi folosi?

- *Plante neprelucrate*. Modalitatea tradiţională de administrare a plantelor medicinale chinezeşti este fiertura din plantele neprelucrate, pregătită în funcţie de prescripţie, şi în concordanţă cu tipul de dezechilibru al pacientului. De obicei, plantele se vând în pungi care conţin rădăcini, frunze şi seminţe uscate. Acasă, pacientul fierbe amestecul conform instrucţiunilor date de medic, apoi filtrează fiertura şi o bea.
- *Tinctură din plante*. Uneori, o plantă sau o combinaţie de plante se ţine o perioadă într-un recipient cu apă sau alcool, închis etanş, pentru a se extrage substanţele active. Acest tip de remediu se numeşte *tinctură*.
- *Plante patentate*. Multe dintre formulele clasice create de-a lungul secolelor sunt considerate atât de utile, încât sunt fabricate în forma patentată, uşor accesibilă – tablete, pilule cu miere, unguente sau cataplasme şi spray-uri.
- *Extract de plante*. În ultimul deceniu, extractele de plante au ajuns să fie folosite pe scară largă. Printr-o serie complexă a etapelor de prelucrare, plantele sunt transformate în granule uşor de măsurat şi de folosit.

Ce mai trebuie să ştiţi despre plantele medicinale?

- Plantele medicinale nu sunt întotdeauna lipsite de nocivitate. În general, acestea sunt un fel de supliment alimentar. Consumarea unei cantităţi puţin mai mari sau mai mici nu afectează prea mult organismul. Însă, uneori, o doză prea mare din orice fel de plantă medicinală are efecte negative. Pacientul trebuie să respecte cu stricteţe instrucţiunile medicului. În SUA, regulamentele federale încadrează majoritatea plantelor medicinale chinezeşti în categoria „suplimentelor alimentare", şi nu în cea a medicamentelor.
- Unele plante medicinale sunt contraindicate în timpul sarcinii. Citiţi foarte atent descrierea lor. Dacă aveţi o maladie

cardiacă gravă, diabet sau cancer, trebuie să cereţi avizul specialiştilor.

Terapia alimentară

„*Yi shi tong yuan*" este un vechi proverb chinezesc, care se traduce prin „medicina şi alimentaţia îşi au amândouă rădăcinile în viaţa de toate zilele". Ideea alimentaţiei adecvate cu rol terapeutic este foarte veche. În *Tratatul de medicină internă al Împăratului Galben*, lucrarea care stă la baza MCT, scrisă acum 3.000 de ani, sunt consemnate mai multe reţete de mâncăruri curative. De atunci, MCT a acumulat un corpus imens de cunoştinţe despre valorile terapeutice ale multor alimente, printre care se numără diverse feluri de cereale, fructe, seminţe, legume, animale şi fructe de mare. Alimentele terapeutice pot fi consumate şi împreună cu plante medicinale şi condimente, procedeul fiind numit *regim alimentar medicinal*. Din punctul de vedere al formei şi proceselor implicate, regimul alimentar medicinal se împarte în cinci tipuri :

- *Suc proaspăt* : sucul extras doar din plantele medicinale comestibile.
- *Ceai din plante medicinale* : plante medicinale zdrobite, amestecate cu frunze de ceai, puse în apă clocotită ; trebuie băut des, ca orice ceai.
- *Vinul medicinal* : lichid obţinut prin combinarea vinului cu o anumită plantă. Se poate obţine fie prin infuzare la rece, fie prin fierbere.
- *Fiertură medicinală* : lichidul preparat prin combinarea unor anumite legume, fructe, carne, orez şi apă.
- *Mâncăruri gătite* : un mare grup de reţete de mâncăruri medicinale, printre care foarte multe preparate din carne şi legume.

În medicina chineză, natura oricărui aliment poate fi încadrată într-una dintre următoarele trei categorii :

- *Fierbinte* sau *cald* : de exemplu, ghimbir, nuci, curmale roşii, carne de miel, chimen dulce. Aceste alimente au funcţia de a

încălzi corpul pe dinăuntru, alungând frigul şi întărind *yang*-ul. Prin urmare, sunt folosite pentru a trata afecţiunile cu sindrom *yin* şi/sau de frig.

- *Rece* sau *răcoros*: de exemplu, fasole mung, lotus, pepene verde, castană de apă, castravete amar, crizanteme. Aceste alimente au funcţia de a îndepărta căldura şi de a elimina toxinele, astfel încât sunt folosite în tratarea afecţiunilor cu sindrom de căldură.
- *Neutru*: de exemplu, carne de porc sau de vită. Acest tip de alimente este moderat, nici prea fierbinte, nici prea rece, şi se foloseşte împreună cu celelalte tipuri.

Pe lângă natura alimentelor, mai există cinci gusturi sau arome. Ele sunt acru, amar, dulce, iute şi sărat şi au semnificaţii speciale în privinţa efectului terapeutic. O terapie alimentară corectă trebuie să se bazeze pe natura şi gustul tuturor ingredientelor, care pot restabili echilibrul organismului, eliminând boala.

Ce mai trebuie să ştiţi despre terapia alimentară ?

- Medicina chineză pune accentul pe respectarea alimentaţiei adecvate – ce trebuie şi ce nu trebuie să mâncaţi. Există un tip de alimente numit *hiperstimulator*, care exacerbează simptomele existente sau creează noi simptome dacă sunt consumate în timpul bolii. Fiecare afecţiune are anumite alimente hiperstimulatoare. Calitatea de aliment hiperstimulator depinde şi de constituţia dumneavoastră, de factorii genetici, de efectele anotimpului respectiv şi chiar de emoţii. Pentru o persoană cu „foc interior", carnea de miel este hiperstimulatoare, însă e foarte bună pentru cineva cu „frig interior". O persoană cu astm poate mânca orice doreşte, dar în momentul unei crize, laptele, peştele, creveţii şi ouăle pot deveni hiperstimulatoare, declanşând complicaţii.
- Altă categorie de alimente sunt cele *incompatibile*, ce reduc efectele terapeutice sau provoacă efecte secundare când folosiţi o anumită plantă medicinală. De exemplu, ridichile şi ginsengul nu pot fi consumate împreună.

Masajul chinezesc (*tuina*)

La fel ca şi celelalte elemente din MCT, masajul chinezesc, sau *tuina*, are o istorie lungă şi a apărut în vremurile străvechi. Este o terapie simplă, în care nu se folosesc aparate medicale, ci doar diferite tehnici de masaj care stimulează corpul, reglându-i funcţiile şi eliminând factorii nocivi. Masajul chinezesc reglează şi echilibrează *yin*-ul şi *yang*-ul din corp, îmbunătăţind funcţionarea meridianelor şi stimulând circulaţia *qi*-ului şi a sângelui.

De-a lungul miilor de ani, masajul chinezesc a devenit o metodă eficientă şi sistematică de tratare a unei game largi de afecţiuni, printre care se numără şi cele de care se ocupă medicina internă, chirurgia, ginecologia, pediatria şi serviciile de urgenţe. În general, este cel mai eficient în cazurile cronice.

În evoluţia lui, masajul chinezesc s-a împărţit în numeroase şcoli şi ramuri. *Presopunctura* este una dintre formele cel mai des folosite, datorită comodităţii şi eficienţei ei. Natura aparte a presopuncturii o face accesibilă tuturor, astfel încât este utilizată pe scară largă în toată lumea. Varianta japoneză a presopuncturii este cunoscută sub numele *shiatsu*.

Tehnici uzuale de presopunctură

Cu toate că specialiştii în MCT folosesc numeroase tehnici de presopunctură, prezentăm pe scurt câteva dintre principalele tehnici pe care le puteţi folosi acasă. Când vă masaţi singur, nu trebuie să vă faceţi griji că tehnica nu este exact cea descrisă în această carte. Folosiţi-o, pur şi simplu, pe cea care vă convine mai mult.

- *Apăsarea*. Cu vârful degetului sau cu podul palmei, sau cu încheieturile degetelor, apăsaţi continuu zona afectată, variind itensitatea apăsării de la uşor la intens, de la superficial la profund.
- *Frământarea*. Cu vârful degetului sau cu podul palmei, sau cu vârful degetului, frământaţi lent şi uşor, înainte şi înapoi sau circular, zona afectată. Mâna trebuie să rămână fixată în acel punct, fără frecare sau alunecare pe suprafaţă. Dar trebuie să fie puşi în mişcare muşchii.

- *Frecarea*. Cu palma sau cu muchia ei frecaţi uşor zona afectată, cu mişcări circulare.
- *Împingerea*. Cu degetul mare sau cu palma, sau cu muchia palmei, apăsaţi lent zona afectată pe o linie dreaptă, într-o singură direcţie.
- *Răzuirea*. Cu palma sau cu muchia ei frecaţi intens zona afectată înainte şi înapoi, pe o linie dreaptă. Este la fel cu împingerea, însă în ambele direcţii şi cu apăsare mai slabă.
- *Apucarea*. Cu toate degetele ridicaţi lent şi strângeţi zona afectată.
- *Baterea uşoară*. Cu palma deschisă loviţi uşor suprafaţa corpului.
- *Frecarea cu rostogolire*. Prindeţi cu palmele ambele laturi ale zonei afectate. În vreme ce frecaţi şi răsuciţi rapid înainte şi înapoi pielea din acel loc, mişcaţi lent palmele în sus şi în jos peste zona afectată. Evitaţi să zgâriaţi pielea, dar trebuie să puneţi în mişcare muşchii de dedesubt. Tehnica este folosită de obicei la coaste, umeri şi membre.
- *Ştergerea*. Cu suprafaţa degetelor ştergeţi uşor şi ritmic pielea zonei afectate, înainte sau înapoi. Tehnica se aplică de obicei la cap.

Puncte de acupunctură folosite frecvent

Corpul omenesc are 14 canale şi peste 300 de puncte de acupunctură, fiecare dintre acestea fiind legat de o anumită tulburare. Fiecare canal şi punct are un simbol ştiinţific. Localizarea acestor puncte este esenţială pentru a obţine efectele maxime prin aplicarea masajului chinezesc. Măsurarea în funcţie de lungimea oaselor şi a degetelor este folosită în general de profesionişti. Pentru autotratare puteţi folosi măsurarea pe baza părţii respective a corpului şi a mărimii degetelor; nu este nevoie ca localizarea punctelor să fie chiar atât de riguroasă.

Ce mai trebuie să ştiţi despre masajul chinezesc?

- Folosiţi ulei de masaj şi talc pentru a lubrifia şi proteja pielea. Tăiaţi-vă unghiile.
- Ca tratament aplicat acasă, operaţiunea trebuie să fie executată cu blândeţe. Dacă aveţi o senzaţie neplăcută, lucraţi şi mai uşor. Dacă senzaţia neplăcută persistă, opriţi-vă.
- Nu folosiţi aceste tehnici după exerciţii fizice intense. Nu le folosiţi pe stomacul complet gol sau complet plin. Nu le utilizaţi dacă sunteţi foarte slăbit sau în convalescenţă după o boală grea.
- Masajul nu este eficient în maladiile cardiace grave, în tulburările psihice, cancer sau maladiile infecţioase acute.
- Nu trebuie să fie folosit pe răni deschise sau în caz de probleme dermatologice, cum sunt dermatita, arsurile, inclusiv opărirea şi vânătăile.
- Nu masaţi o zonă vătămată de curând, care este umflată sau fierbinte.
- Masajul nu poate fi aplicat pe abdomenul sau pe şalele femeilor aflate în timpul menstruaţiei sau a gravidelor.

Qigong (exerciţii mentale)

Reglarea *qi*-ului este vitală pentru sănătate. *Qi*-ul poate fi manipulat de specialiştii MCT sau prin intermediul plantelor medicinale, dar puteţi şi dumneavoastră să-l stăpâniţi, pentru a vă îmbunătăţi starea sănătăţii. *Qigong* este o tehnică fizică şi spirituală de cultivare a *qi*-ului. Printr-o combinaţie de mişcări bine definite ale trupului şi prin controlul respiraţiei ne putem concentra asupra *qi*-ului, reglându-i curgerea pe meridiane. Pe scurt, *qigong* este un exerciţiu de control al spiritului şi respiraţiei, pe termen lung, pentru reglarea întregului sistem corp-energie-spirit.

Practicarea *qigong*-ului

Exercițiile de *qigong* încep cu câteva serii de mișcări de încălzire. Frecați-vă mâinile între ele, masați-vă fața și restul capului, mișcați și întindeți gâtul și umerii etc. Extrem de important este să vă liniștiți mintea, spiritul să vă fie senin și să fiți în același timp destins și deplin concentrat pe exerciții.

Ceea ce urmează depinde de tiparul fiecărei forme de *qigong*. În general, luați o anumită poziție și folosiți diferite tehnici de respirație pentru a dirija *qi*-ul prin corp. Întregul proces de învățare sau de practicare a *qigong*-ului este structurat pe următoarele trei elemente-cheie:

- *Reglarea corpului*: se referă la reglarea pozițiilor corpului și la exercițiile de relaxare. Trebuie să învățați din nou cum să ședeți, cum să stați în picioare și cum să vă mișcați, deoarece eficiența exercițiului depinde de poziția sau de mișcarea corectă. În mod ideal, o poziție este firească și ușoară. Nu este menținută prin voință și încordare, ci susținută de forța *qi*-ului.
  - *Culcat*: puteți sta culcat pe spate sau pe o parte. Aceasta este cea mai ușoară modalitate de a destinde întregul corp.
  - *Șezând*: dacă stați pe un scaun, tălpile trebuie să fie pe direcția umerilor, lipite de pământ, paralele, cu degetele îndreptate spre înainte. Imaginați-vă că picioarele aparțin pământului de sub ele, iar pământul le aparține lor. Când ședeți, accentul se pune pe nemișcare în exterior și pe mișcarea *qi*-ului în interior.
  - *În picioare*: stați cu picioarele depărtate, pe direcția umerilor, paralele, cu degetele îndreptate spre înainte și genunchii ușor flexați. Greutatea corpului este distribuită egal pe picioare. Destindeți-vă genunchii. Trunchiul este drept, fără a fi rigid, bărbia ușor trasă înapoi. Ochii sunt pe jumătate închiși. Destindeți-vă gâtul. Imaginați-vă că aveți capul în ceruri și picioarele înrădăcinate în pământ.
- *Reglarea respirației*: se referă la exersarea respirației și dirijarea *qi*-ului. Există două metode fundamentale:
  - *Respirația firească*: tipul obișnuit de respirație, recomandată începătorilor.

- *Respiraţia abdominală* : în timp ce inspiraţi, umflaţi abdomenul. Atunci când expiraţi, strângeţi abdomenul. Această tehnică de respiraţie se dezvoltă treptat, prin exersare, până ce ajunge să fie firească.

↳ *Reglarea minţii* : se referă la reglarea activităţilor mentale, şi anume liniştirea şi concentrarea. Următoarele trei metode sunt cel mai des folosite :

- *Concentrarea minţii* : concentraţi-vă mintea pe anumite părţi ale corpului, pe un punct de acupunctură, sau pe un obiect exterior. Concentrarea trebuie să fie firească, fără nici un efort.
- *Rostirea în gând* : rostiţi în gând un cuvânt sau o propoziţie. De exemplu, cuvintele „destindere" şi „pace". Un cuvânt pentru inspiraţie şi altul pentru expiraţie. Scopul este să înlocuiţi multitudinea de gânduri, care se îngrămădesc în minte, cu un singur gând pur şi să ajungeţi treptat într-o stare fără gânduri rătăcitoare, plină de destindere, bucurie, seninătate.
- *Vederea mentală* : priviţi cu ochii minţii înăuntru, la o anumită parte din trup, sau la un obiect din afară, pentru a induce minţii o stare de seninătate.

Modalitatea în care veţi trage foloase din practicarea *qigong*-ului depinde de modul în care ajungeţi să stăpâniţi şi să coordonaţi aceste elemente-cheie.

Încheiaţi exerciţiile cu câteva secvenţe finale. Mai întâi dirijaţi *qi*-ul către zona aflată la două degete sub ombilic, apoi deschideţi lent ochii, respiraţi adânc de câteva ori, întindeţi-vă picioarele şi faceţi o pauză de două minute.

Ce mai trebuie să ştiţi despre *qigong*?

↳ Ca şi masajul chinezesc, *qigong* a evoluat într-o mulţime de stiluri şi forme. Unele sunt foarte simple, altele foarte complicate. Unele dintre ele vizează păstrarea sănătăţii, iar altele pun accentul pe autoapărare.

- Dacă folosiţi *qigong* pentru a trata o boală şi nu puteţi lua poziţia necesară, adoptaţi poziţia în care staţi comod şi trupul este cât mai destins. De asemenea, dacă nu puteţi executa bine respiraţia abdominală reveniţi la cea firească. Totuşi, dacă doriţi să stăpâniţi sistematic *qigong*-ul pentru a vă menţine sănătatea pe termen lung, trebuie să urmaţi un curs de *qigong*.
- Dacă în timpul exersării se adună în gură salivă, înghiţiţi-o în trei reprize. Niciodată să nu o scuipaţi.
- Dacă în timpul exersării vă simţiţi obosit, concentraţi-vă pentru o vreme pe zona aflată la două degete sub ombilic sau treceţi la respiraţia firească.
- Practicaţi *qigong* în natură sau într-o încăpere liniştită, bine aerisită.
- Nu exersaţi imediat după masă. Nu exersaţi când sunteţi epuizat.
- Uneori, foarte rar, practicarea *qigong*-ului poate provoca o reacţie (excesivă) fizică sau mentală. Pot apărea ameţeala, respiraţia grea sau mişcările necontrolate ale membrelor. Dacă vi se întâmplă aceste lucruri, nu intraţi în panică. Masaţi zonele în care aveţi senzaţii neplăcute şi odihniţi-vă bine. Trebuie să întrerupeţi exersarea şi să cereţi sfatul unui instructor de *qigong* cu multă experienţă.

Terapia prin căldură (moxibustia)

Cuvântul pe care îl traducem prin „acupunctură" este alcătuit în limba chineză din două cuvinte, *zhen* şi *jiu*. *Zhen* înseamnă „ac", referindu-se la o tehnică celebră, deja familiară americanilor. *Jiu* înseamnă „moxibustie", o tehnică mult mai puţin cunoscută.

Moxibustia este un tip de terapie prin căldură. Deasupra punctului de acupunctură vizat se aprinde o „moxă", care arată ca un trabuc, iar căldura pătrunde în meridian, reglând *qi*-ul şi sângele în acelaşi mod în care acţionează acele. Prin moxibustie se tratează aproape orice afecţiune, la fel ca acupunctura. Poate fi folosită ca terapie complementară sau de sine stătătoare.

În Occident, specialiştii folosesc doar moxibustia indirectă, „moxa" fiind arsă indirect, fie deasupra pielii, fie pe un intermediar

între ea şi piele. De exemplu, intermediar poate fi felia de usturoi sau de ghimbir, sau sarea.

Pentru a simplifica formularea, în carte vom folosi expresia *terapie prin căldură* în loc de moxibustie. De asemenea, vă sugerăm să folosiţi „moxa" doar deasupra pielii şi să aveţi grijă să nu vă ardeţi cu beţişorul sau cu cenuşa lui.

Remedii tradiționale

Remedii tradiţionale se referă la reţete simple din ierburi medicinale (de obicei, una sau două plante) sau la o tehnică anumită care are efecte terapeutice într-o afecţiune. Remediile tradiţionale circulă de multă vreme în popor şi sunt foarte des folosite. Ele fac parte din medicina chineză tradiţională.

Aceste remedii sunt eficiente doar în anumite condiţii. Constituţia corporală diferă de la o persoană la alta şi situaţiile în care oamenii se îmbolnăvesc diferă şi ele. O boală poate fi de tip *yin* sau *yang*, cu surplus sau deficit. Un sindrom poate fi fierbinte sau rece, exterior sau interior. Dacă după câteva încercări simţiţi că un anumit remediu nu are efect, renunţaţi la el.

Taijiquan

Dacă aţi fost în China sau aţi urmărit un documentar despre viaţa din oraşele chinezeşti, probabil aţi văzut scenele fascinante din zori, în care nişte chinezi vârstnici fac cu toţii aceleaşi mişcări, ca într-un soi de dans lent, într-un părculeţ de cartier. Ei exersează *taijiquan* (sau numit simplu *taiji*), o terapie prin mişcare specific chinezească. Ea a fost creată în secolul al XIII-lea de către un călugăr daoist. În traducere literală, *taijiquan* înseamnă „arta supremă a boxului".

Taiji este forma dinamică a *qigong*-ului

Taiji şi *qigong* au în comun fundamentul filosofic: ambele vizează armonizarea energiilor *yin* şi *yang* şi reglarea fluxului

qi-ului prin trup. *Taiji* combină tehnicile legate de respiraţie cu secvenţe de mişcări care au rolul de a regla curgerea *qi*-ului, de a linişti spiritul şi de a stimula autovindecarea. Fiecare secvenţă este alcătuită din poziţii în care se ajunge lent, legate între ele, formând un exerciţiu cu mişcări fluide, destinat concentrării armonioase a corpului şi a minţii pe reglarea fluxului de *qi*.

Taiji are numeroase forme. Forma *mâinii goale* este cea mai populară practică pe care au învăţat-o occidentalii.

Avantajele exercițiilor de *taiji*

Taiji este practicat mai mult ca formă de menţinere a sănătăţii decât ca remediu într-o afecţiune. El este din ce în ce mai cunoscut ca modalitate de reducere a stresului, precum şi de accentuare a seninătăţii spiritului şi a stării de bine. Dincolo de acestea, studii medicale recente arată că efectele practicării *taiji*-ului sunt creşterea energiei, stabilizarea tensiunii, întărirea sistemului imunitar, creşterea capacităţii respiratorii şi îmbunătăţirea controlului poziţiei corpului. În cazul persoanelor vârstnice scad riscurile de vătămare prin cădere.

În această carte, *taiji* este menţionat în multe locuri. Dacă doriţi să-l învăţaţi, există numeroase cursuri de *taiji* şi aveţi la dispoziţie nenumărate cărţi şi casete video de specialitate.

Partea a II-a

Autovindecare prin medicina chineză tradițională
Remedii preparate acasă de la A la Z



Acneea

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Poate avea forma unor pustule, comedoane, macule sau chisturi care apar pe faţă şi pe corp (în special pe piept şi pe spate). De cele mai multe ori, acneea apare în tinereţe. La adolescenţi, acneea este legată de modificările hormonale. Glandele sebacee secretă prea mult sebum, care astupă porii. Mai pot exista şi cauze de natură genetică, legate de stres, de produse cosmetice sau de unele medicamente.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Atunci când pielea este acoperită de vezicule sau de noduli, sau când autotratarea nu dă rezultate.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Dacă nu sunt sparte coșurile, spălați-vă de două ori pe zi cu apă caldă sau fierbinte și cu săpun pentru copii.
  - Puneți într-un lighean cu apă caldă săpun și faceți cât mai multă spumă. Spălați-vă pe față, timp de un minut, cu această spumă, folosind ambele mâini.
  - Clătiți-vă timp de 20 de secunde cu apa de la duș (cât de fierbinte puteți suporta), în timp ce vă bateți ușor cu palma pe față. Apoi mai clătiți-vă timp de 20 de secunde. Repetați secvența de trei ori.
  - Uscați-vă cu un prosop apăsând ușor pe față.
- Renunțați la alimentele grase sau condimentate și la prăjeli. În medicina chineză se consideră că aceste alimente produc „foc interior" sau „otravă umedă", care provoacă acnee. Mâncați mai multe legume și fructe crude, cum sunt castraveții, castraveți amari, ciupercile, ridichile de iarnă, pepene de iarnă (*Benincasa hispida*), țelină, roșii, lotus, pepene verde și pere, precum și tofu*, pentru a elimina „focul interior".
- Acneea poate fi provocată de o reacție alergică la anumite alimente – lapte, ouă, ananas, banane sau mango. Vedeți dacă vă aflați în această situație.
- Trebuie să aveți scaun regulat și să evitați constipația.
- Dormiți mult. Procesul metabolic care îndepărtează surplusul de sebum din piele se produce în timpul somnului, între orele 22 și 2 dimineața.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu înțepați și nu stoarceți coșurile.
- Renunțați la machiaj, dacă se poate. Dacă nu se poate, nu folosiți decât produse cosmetice pe bază de apă și demachiați-vă cu grijă înainte de culcare.
- Dacă ați transpirat mult, nu vă spălați imediat pe față cu apă rece și nu intrați într-o încăpere cu aer condiționat.

---

* Brânză de soia (n.t.).

- Evitaţi alcoolul şi fumatul. Nu mâncaţi dulciuri ce conţin mult zahăr sau frişcă. Încercaţi să renunţaţi la produsele lactate. Toate acestea pot provoca acnee sau o pot agrava.
- Evitaţi supărările şi odihniţi-vă mult, pentru a reduce stresul şi încordarea.

Remedii tradiționale

- Spălaţi-vă pe faţă în fiecare seară cu apă caldă în care aţi pus trei picături de miere. Masaţi uşor coşurile timp de cinci minute. Lăsaţi pielea să absoarbă mierea. Spălaţi-vă din nou cu apă caldă, curată.
- Folosiţi una dintre următoarele variante de mască. Faceţi mai întâi un test. Dacă apare o reacţie alergică, nu mai folosiţi masca respectivă.
    - Măcinaţi 15 g de seminţe de portocale (se găsesc la magazinele de plante medicinale chinezeşti) şi amestecaţi-le cu un albuş până obţineţi o pastă. Ţineţi masca 40 de minute şi apoi spălaţi-vă bine cu apă.
    - Striviţi o roşie bine coaptă şi adăugaţi o linguriţă de praf de stejar, obţinând astfel o pastă cu care ungeţi coşurile. Când masca s-a uscat, spălaţi-vă bine.
    - Măcinaţi câteva tablete de vitamina B6 şi amestecaţi-le cu apă, până obţineţi o pastă. Ungeţi cu ea coşurile şi lăsaţi-o 40 de minute, o dată pe zi.
    - Tăiaţi felii de frunze proaspete de aloe vera. Frecaţi şi masaţi cu ele coşurile de două ori pe zi. Dacă apare o reacţie alergică, renunţaţi. Puteţi înlocui aloe vera cu lămâie.

Terapie alimentară

- Beţi fiertură de arpacaş:

    Ingrediente: 50 g de arpacaş, o linguriţă de zahăr.

    Preparare: se fierb ingredientele în trei căni de apă. Se bea o dată pe zi, timp de două săptămâni.
- Beţi suc de legume:

Ingrediente : 100 g de ţelină, o roşie, o pară chinezească, un sfert de lămâie.

Preparare : curăţaţi para de partea cu sâmburi şi puneţi restul împreună cu celelalte ingrediente într-un storcător. Beţi acest suc o dată pe zi, timp de două săptămâni.

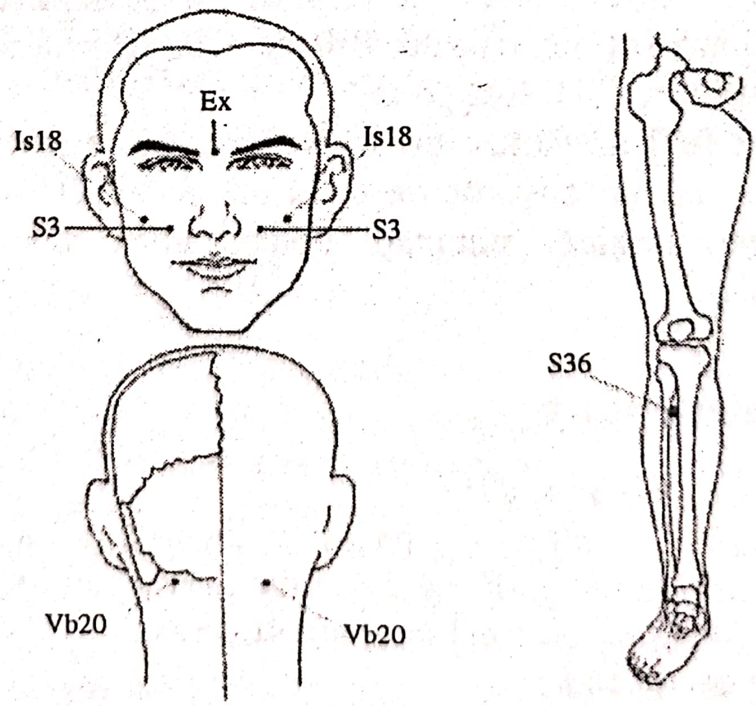
- Mâncaţi fiertură de fasole mung şi bulb de crin :

  Ingrediente : 30 g de fasole mung, 30 g de bulb de crin (se găseşte la băcăniile chinezeşti), cca 10 g de zahăr.

  Preparare : puneţi fasolea la înmuiat de cu seară. Mai adăugaţi trei căni cu apă şi daţi în clocot. Apoi micşoraţi focul şi lăsaţi să fiarbă până ce se înmoaie boabele. Puneţi zahărul şi beţi o dată pe zi, timp de două săptămâni.

Masaj chinezesc

- „Spălaţi-vă" pe faţă fără apă : staţi cu ochii închişi şi frecaţi-vă palmele între ele până când se încălzesc. Ştergeţi-vă cu patru degete faţa, cu mişcări circulare, de la frunte către buze, mandibulă, până dedesubtul urechilor, apoi mergeţi în sus, spre tâmple. Faceţi asta de zece ori, apoi repetaţi ciclul schimbând sensul mişcării circulare.



↳ Alegeţi una dintre următoarele variante şi masaţi fiecare punct timp de un minut, o dată pe zi.

- Apăsaţi şi masaţi uşor punctul aflat deasupra muchiei nasului, la mijlocul distanţei dintre capetele interioare ale sprâncenelor (Ex).
- Apăsaţi şi masaţi uşor punctele aflate pe obraji dedesubtul pupilei, în dreptul marginii inferioare a nărilor (S3).
- Apăsaţi şi masaţi uşor punctele aflate sub pometi, în dreptul colţului exterior al ochilor (Is18).
- Apăsaţi şi masaţi uşor punctul aflat în scobitura de la ceafă, în exteriorul celor doi muşchi mari ai gâtului, pe care o puteţi pipăi când înclinaţi gâtul în faţă şi aplecaţi capul (Vb20).
- Apăsaţi şi masaţi uşor scobitura aflată la patru degete sub muchia inferioară a rotulei şi la 1 *cun** lateral faţă de tibie (S36).

Substanţe din farmacopeea chineză

↳ Folosiţi produsul patentat *Acne Getaway 101E* şi urmaţi instrucţiunile de folosire.

Afta

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este o ulceraţie bucală încercuită de o umflătură roşie. Încă nu i s-a stabilit cauza exactă, dar la apariţia ei pot contribui mai mulţi factori – stresul, traumele fizice şi infecţiile bacteriene.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă persistă multă vreme sau dacă recidivează frecvent.

---

* Unitate de măsură folosită în medicina chineză tradiţională, specifică fiecărei persoane. 1 *cun* este egal cu lăţimea degetului mare al mâinii (n.t.).

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Asigurați igiena bucală.
- Mâncați mai multe legume și fructe.
- Trebuie să aveți scaun regulat.
- Controlați-vă emoțiile.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu consumați alimente hiperstimulatoare, cum sunt condimentele și prăjelile. Nu mâncați pește.
- Nu consumați alcool și cofeină.

Remedii tradiționale

- Pisați tablete de vitamina C și puneți praful pe aftă de două ori pe zi, timp de trei zile. În același timp luați de trei ori pe zi 200 mg de vitamina C. Dacă apare o reacție alergică, întrerupeți administrarea.
- Tăiați o frunză de aloe vera și puneți sucul pe aftă, de trei ori pe zi, timp de două sau trei zile. Renunțați dacă apare o reacție alergică.
- Mestecați lent o lingură de frunze de ceai verde îmbibate de apă.

Terapie alimentară

- Lăsați de cu seară în apă 60 g de fasole mung și 30 g de semințe de lotus. Puneți-le într-o oală cu trei căni de apă și fierbeți-le până se înmoaie. Apoi adăugați un ou bătut bine și mai lăsați pe foc 20 de secunde. Mâncați totul într-o zi, în două reprize.
- Țineți des în gură, câte trei minute, suc de pepene verde și apoi înghițiți-l, sau clătiți-vă gura, de trei ori pe zi, cu suc de ridichi.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Aplicaţi praful patentat *Shuang Liao Hou Feng San* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă aftele recidivează frecvent, luaţi produsul patentat *Zhi Bai Di Huang Wan* şi urmaţi instrucţiunile.

Alăptarea (tulburări) 1: lipsa laptelui

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Absenţa sau insuficienţa laptelui în timpul alăptării pruncului are două cauze. Fie este vorba despre malnutriţie şi stare fizică proastă, iar laptele este foarte subţire. Fie este vorba despre stres psihologic, cum sunt mânia sau depresia, şi sânii sunt dureroşi şi foarte umflaţi, dar fără lapte.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă autotratarea nu dă rezultate, trebuie să mergeţi la doctor pentru a vedea dacă nu există probleme ale canalelor galactofore.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Înainte de alăptare masaţi-vă sânii şi sfârcurile cu un prosop umed şi cald. Aceasta facilitează curgerea laptelui.
- Dacă aveţi mult lapte, extrageţi-l cu o pompă şi stocaţi-l. Aceasta intensifică lactaţia.
- Aveţi grijă să vă hrăniţi bine. Consumaţi mai multe supe. Este bine să mâncaţi din belşug creveţi, picioare de porc, susan, seminţe de dovleac şi curmale.
- Consumaţi suficientă vitamină E. Măreşte glandele mamare şi, prin urmare, intensifică lactaţia.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu renunţaţi la alăptare, asta nu ar duce decât la reducerea şi mai mare a secreţiei de lapte. Alăptarea stimulează lactaţia.

- Nu vă epuizaţi şi nu vă implicaţi în activităţi care să vă modifice programul de somn.
- Nu vă uitaţi la filme de groază sau la programe de televiziune care ştiţi că vă sperie. Reacţiile psihologice au un mare impact asupra proceselor din organism, cum este lactaţia.
- Nu mâncaţi alimente reci şi crude şi evitaţi îngheţata.
- Nu consumaţi alimente care reduc lactaţia, cum sunt piperul Sichuan sau orzul încolţit.

Remedii tradiționale

- Puneţi pe sâni 200 g de aluat cu făină şi drojdie şi acoperiţi-i cu un prosop cald. Staţi aşa 30 de minute. Îndepărtaţi aluatul şi stoarceţi laptele cu o pompă. La nevoie, masaţi sânii de la rădăcină spre sfârc, pentru a stimula curgerea laptelui.
- Fierbeţi 30 g de ceapă verde în două căni de apă. Spălaţi-vă sânii cu această zeamă şi clătiţi-i cu apă curată. Apoi treceţi peste sâni, timp de zece minute, un pieptene cu dinţii rari şi din când în când masaţi-i cu dosul pieptenelui. Faceţi asta de două-trei ori pe zi. Dacă pielea dumneavoastră e alergică la ceapa verde, nu folosiţi acest remediu.

Terapie alimentară

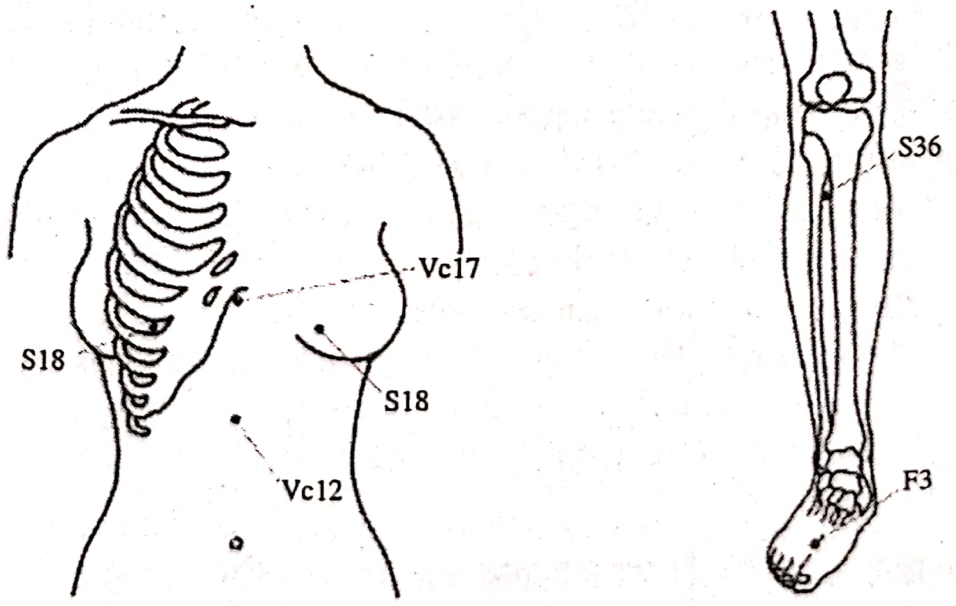
- Mâncaţi fiertură de peşte :
  Ingrediente : un caras, 100 g de mlădiţe de fasole mung, sare.
  Preparare : fierbeţi ingredientele în trei căni de apă. Mâncaţi peştele şi beţi zeama, o dată pe zi, timp de trei zile.
- Beţi lapte de soia cu alge :
  Ingrediente : 30 g de alge, 300 ml de lapte de soia.
  Preparare : lăsaţi de cu seară algele în apă. Spălaţi-le şi fierbeţi-le în două căni de apă până se înmoaie. Scoateţi-le din apă şi mâncaţi-le cu laptele de soia, fără sare sau zahăr. Faceţi asta timp de cinci zile.
- Mâncaţi picioare de porc :
  Ingrediente : două picioare de porc proaspete, 60 g de boabe de soia.
  Preparare : lăsaţi de cu seară boabele de soia în apă. Puneţi toate ingredientele într-o oală cu apă şi daţi în

clocot, apoi lăsaţi la foc mic două ore. Mâncaţi carnea şi beţi zeama zilnic, timp de trei zile.

Masaj chinezesc

Alegeţi una dintre următoarele variante şi aplicaţi-o o dată pe zi:

- Frecaţi-vă uşor cu palmele, timp de un minut, sânul stâng în sensul acelor de ceasornic şi sânul drept în sens invers.
- Cu degetele desfăcute apucaţi-vă sânii, trageţi uşor de ei şi apoi daţi-le drumul. Repetaţi secvenţa timp de două minute.
- Apăsaţi uşor cu vârfurile degetelor, timp de un minut, punctul aflat pe linia mediană a pieptului, între a patra şi a cincea coastă (Vc17). Apoi apăsaţi uşor, timp de un minut, punctele aflate chiar dedesubtul sânilor (S18). În sfârşit, apăsaţi uşor timp de un minut punctul aflat la mijlocul distanţei dintre ombilic şi marginea inferioară a sternului (Vc12).
- Apăsaţi uşor timp de un minut scobitura aflată la patru degete sub rotulă şi la 1 *cun* în exteriorul tibiei (S36).
- Apăsaţi uşor, timp de un minut, punctul aflat între degetul mare de la picior şi cel de-al doilea, la două degete în susul labei piciorului (F3).



Alăptarea (tulburări) 2: probleme la înțărcarea pruncului

Ce este?

Aţi înţărcat copilul, dar laptele continuă să curgă.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Răriţi treptat alăptarea şi vedeţi dacă scade cantitatea de lapte. Dacă nu, nu întrerupeţi brusc alăptarea.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu consumaţi multe proteine şi grăsimi animale.

Remedii tradiționale

- Fierbeţi în apă 50 g de orz încolţit (găsiţi la magazinele de plante medicinale chinezeşti) şi beţi o dată pe zi, timp de trei-patru zile.
- Mâncaţi piper Sichuan cu zahăr:
  Ingrediente: 7 g de piper Sichuan, zahăr brun.
  Preparare: fierbeţi piperul într-o cană şi jumătate de apă, până ce scade şi mai rămân trei sferturi de cană de apă. Strecuraţi şi puneţi zahărul. Beţi o dată pe zi, timp de trei zile.
- Mâncaţi boabe de fasole neagră uscată cu orez:
  Ingrediente: 60 g de fasole neagră uscată (condiment care se găseşte în băcăniile chinezeşti), 60 g de orez, o lingură de ulei chinezesc pentru gătit.
  Preparare: mai întâi fierbeţi orezul, apoi prăjiţi-l cu fasolea şi uleiul pe foc mic, timp de cinci minute. Puneţi un praf de sare şi mâncaţi o dată pe zi, timp de trei zile.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Fierbeţi 3 g de frunze de siminichie într-o cană de apă. Beţi ceaiul de două ori pe zi. Acest remediu reduce lactaţia, care

ar trebui să înceteze după două zile. Dacă suferiţi de diaree, nu trebuie să folosiţi acest remediu. Dacă diareea apare după ce aţi luat remediul, renunţaţi la el.

Anxietatea

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Anxietatea acoperă o gamă largă de dereglări emoţionale, cum sunt crizele de panică şi fobiile. Specialiştii consideră că la baza acestei probleme stau cauze biologice şi psihologice. Simptomele sunt insomnia, încordarea excesivă şi nervozitatea. Aici ne concentrăm pe tratarea rădăcinilor psihologice, cum sunt perioadele lungi de stres.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă anxietatea este persistentă sau dacă simţiţi că simptomele vă afectează viaţa.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Faceţi regulat exerciţii fizice, cum ar fi *taijiquan*.
- Mâncaţi alimente bogate în calciu şi aminoacizi – lapte, produse din soia, peşte, creveţi, carne de pui, carne de vită, banane sau curmale. Calciul şi aminoacizii vă ajută să vă calmaţi.
- Asiguraţi-vă un somn bun.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu vă reprimaţi şi nu vă ascundeţi grijile şi temerile. Vorbiţi cu cei din familie sau cu prietenii despre grijile pe care le aveţi şi despre nedreptăţile care vi se fac. Eliberarea emoţiilor este o necesitate firească şi benefică pentru sănătatea mentală. Atunci când împărtăşiţi emoţiile, dispare nocivitatea.
- Nu consumaţi alimente condimentate, cum sunt ceapa, ghimbirul şi ardeii iuţi. În teoria medicală chineză, anxietatea este provocată de „focul interior”. Condimentele pot aprinde acest foc.

Remedii tradiționale

- Când aveţi o stare de anxietate folosiţi aromoterapia.
  - Puneţi într-o sticlă cu gura largă cojile proaspete ale fructelor preferate şi respiraţi lent şi profund aroma.
  - Cumpăraţi de la un magazin de plante medicinale chinezeşti crizanteme albe uscate şi umpleţi un săculeţ de bumbac de 10 x 15 cm. Respiraţi lent şi profund plantele din săculeţ. Folosiţi-l până aroma dispare.
  - Puneţi două picături de ulei de lavandă pe păr, deasupra liniei frunţii. Aroma de lavandă are un efect calmant asupra sistemului nervos.
- Pieptănaţi-vă uşor cu un pieptene de lemn, de la frunte către ceafă şi dinspre mijlocul capului către părţi. Apăsaţi atât cât să nu vă supere. Repetaţi timp de trei minute, o dată pe zi. Dinţii pieptenelui nu trebuie să fie ascuţiţi.
- Procedurile aplicate la nivelul picioarelor pot influenţa sistemul nervos autonom (vegetativ), care joacă un rol foarte important în anxietate.
  - Ţineţi-vă picioarele în apă fierbinte (cât de fierbinte suportaţi) câte 20 de minute în fiecare zi. Dacă apa ajunge până la pulpă, rezultatele sunt şi mai bune. După aceea rotiţi pe rând gleznele de 20 de ori. Rotiţi-vă cu mâna fiecare deget de la picior de câte 20 de ori în sensul acelor de ceasornic şi de 20 de ori în sens invers. În tot acest timp, repetaţi în gând „linişteşte-te, linişteşte-te”.
  - Periaţi-vă tălpile cu o perie moale, timp de cinci minute. Insistaţi în special în punctul situat pe linia mediană a tălpii, în partea anterioară, la circa o treime din distanţa dintre degete şi călcâi. Înainte de periere, ungeţi-vă cu cremă pentru a proteja pielea.
  - Loviţi-vă uşor cu o sticlă goală de plastic pe piciorul desculţ (partea de deasupra, talpa şi laturile), timp de trei minute. Loviturile trebuie să fie ritmice, cam trei pe secundă. Loviţi fiecare parte de circa 30 de ori.
- Masaţi-vă urechile : aşezaţi-vă pe un scaun. Prindeţi-vă urechea între degetul mare şi muchia externă a arătătorului şi

trageţi-o în toate direcţiile (în sus, în jos, orizontal) timp de 30 de secunde. Prindeţi-vă urechea în alt punct şi repetaţi operaţiunea. În tot acest timp, inspiraţi şi expiraţi lent şi profund.

Qigong

- Seara, când răsare luna, staţi în grădina din spatele casei cu faţa spre lună, cu picioarele depărtate pe direcţia umerilor. Ridicaţi-vă mâinile spre lună, cu palmele în sus, ca şi cum aţi vrea să o prindeţi. Atingeţi cu limba cerul gurii. Respiraţi firesc. În timpul inspiraţiei, vizualizaţi esenţa lunii coborându-vă în palme. Puneţi o palmă pe creştet şi acoperiţi cu palma cealaltă. Închideţi ochii şi imaginaţi-vă cum pătrunde din creştet în trup esenţa lunii. Expiraţi. Repetaţi secvenţa de cinci ori. În medicina chineză, soarele este *yang* şi luna este *yin*. Anxietatea reprezintă dezechilibrul relaţiei dintre *yin* şi *yang*, produs de un exces de *yang*. Esenţa *yin* a lunii ajută la restabilirea echilibrului.
- Râul spiritului armonios:
  - Staţi culcat comod într-o cameră liniştită şi respiraţi profund de câteva ori. Apoi închideţi ochii şi respiraţi firesc.
  - Spuneţi-vă: „Capul e destins, faţa e destinsă, gâtul e destins, umerii sunt destinşi, braţele sunt destinse, mâinile sunt destinse, degetele mâinilor sunt destinse, pieptul e destins, abdomenul e destins, picioarele sunt destinse, labele picioarelor sunt destinse, degetele picioarelor sunt destinse, întregul corp e complet destins".
  - Închipuiţi-vă un râu care curge din creştet spre piept, stomac şi abdomen. Apoi râul se desparte în două şuvoaie care curg în picioare şi ies prin tălpi. Apa curge mai departe, se tot îndepărtează şi se micşorează, şi, în cele din urmă, dispare. În acest timp, gândiţi-vă că grijile şi spaimele dumneavoastră curg odată cu apa, părăsindu-vă pentru totdeauna. Repetaţi zilnic această vizualizare.

Masaj chinezesc

Vedeţi secţiunea *Depresia*.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Luaţi produsul patentat *Dan Zhi Xiao Yao Wan* şi urmaţi instrucţiunile.

Artrita

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este un termen general pentru inflamarea articulaţiilor, având ca efecte durere, înţepeneală şi umflare. Este un simptom al mai multor afecţiuni. Aici ne ocupăm de două dintre cele mai frecvente tipuri de artrită :

- *Osteoartrita* : degenerarea cartilajelor articulaţiilor, produsă de îmbătrânire.
- *Artrita reumatoidă* : inflamarea membranei sinoviale, alcătuită din lichidul lubrifiant care protejează articulaţiile.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă observaţi că aveţi articulaţiile înţepenite, umflate sau roşii.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Alimentaţia echilibrată şi o cantitate suficientă de apă sunt esenţiale. Consumaţi mai multe alimente bogate în acizi graşi omega-3, cum sunt somonul, tonul şi sardelele. Din punctul de vedere al medicinei chineze, trebuie să mâncaţi mai multă carne cu tendoane, cum ar fi carnea de vită, aripile de pui sau picioarele de porc.
- Faceţi regulat exerciţii fizice : înot, plimbare, dans şi *taijiquan*.
- Luaţi vitaminele C, D şi E, acizi graşi omega-3, ulei de peşte, glucozaminosulfat şi condroitinsulfat, în cazul osteoartritei.
- Menţineţi-vă greutatea sub control.

- Faceţi băi de nămol, băi de nisip sau hidroterapie.

Ce nu trebuie să faceţi

- Evitaţi expunerea la frig şi umezeală. Nu dormiţi niciodată direct pe pământ şi nu şedeţi multă vreme pe o piatră. Evitaţi să vă ude ploaia. Dacă totuşi se întâmplă, schimbaţi-vă imediat hainele. Locuinţa trebuie să fie caldă şi uscată.
- Evitaţi alimentele grase sau prăjite. Evitaţi alcoolul. Nu mâncaţi alimente reci şi crude. Mâncaţi mai puţine lămâi şi portocale. Nu consumaţi prea multe dulciuri.

Remedii tradiţionale

- Lenjeria din poliester poate reduce durerile articulare, datorită efectului electricităţii statice.
- Dacă articulaţia nu este roşie şi umflată, folosiţi aburii de oţet :

  Ingrediente : 300 ml de oţet de orez, o jumătate de cărămidă.
  Prepararea : înfierbântaţi cărămida în cuptor sau în şemineu. Înmuiaţi o bucată de tifon în oţet şi înfăşuraţi încheietura afectată. Turnaţi oţet pe cărămidă şi aşezaţi-o cam la 30 cm sub încheietură. Staţi în aburi cinci minute. În funcţie de temperatură, apropiaţi mai mult încheietura de cărămidă. Manevraţi cu grijă cărămida fierbinte.
- Dacă articulaţia nu este roşie şi umflată, folosiţi chimen dulce cu sare :

  Ingrediente : 50 g de chimen, 250 g de sare.
  Preparare : prăjiţi uşor într-o tigaie chimenul cu sarea. Puneţi-le într-o pânză (de bumbac) şi ţineţi-le pe locul dureros câte o oră, de două ori pe zi, timp de cinci zile. De fiecare dată folosiţi alte ingrediente. Folosiţi cu grijă sarea fierbinte.
- Dacă articulaţia nu este roşie şi umflată, folosiţi orez fiert cu sare :

  Ingrediente : 4 părţi de orez fiert, o parte de sare.
  Preparare : amestecaţi bine orezul cu sarea. Puneţi totul într-un vas şi ţineţi două-trei minute la aburi. Aşteptaţi

până ce temperatura scade atât cât să nu vă deranjeze. Puneţi amestecul într-o pânză (de bumbac) şi ţineţi-l pe locul dureros o oră, reîncălzindu-l dacă e nevoie. Repetaţi procedura o dată pe zi, timp de cinci zile.

- Dacă articulaţia nu este roşie şi umflată, folosiţi ghimbir: puneţi într-un storcător 30 g de ghimbir şi o jumătate de cană de apă fierbinte şi faceţi suc de ghimbir. Înmuiaţi în suc o bucată de tifon şi stoarceţi-o, apoi puneţi-o pe locul dureros. Repetaţi operaţiunea de două-trei ori pe zi. Dacă apare o reacţie alergică, renunţaţi la acest remediu.
- Dacă articulaţia nu este roşie şi umflată, frecţionaţi-o cu oţet cu ceapă verde:

  Ingrediente: 500 ml de oţet de orez, 30 g de ceapă verde.
  Preparare: tăiaţi ceapa verde în bucăţi de cca 2 cm, puneţi-le într-o oală cu oţet şi daţi-le în clocot. Lăsaţi să se răcească până puteţi suporta temperatura. Înmuiaţi o bucată de tifon şi frecaţi locurile dureroase timp de 10-30 de minute. Încălziţi din nou oţetul, dacă e nevoie. Faceţi mai întâi un test şi, dacă apare o reacţie alergică, renunţaţi la acest remediu.

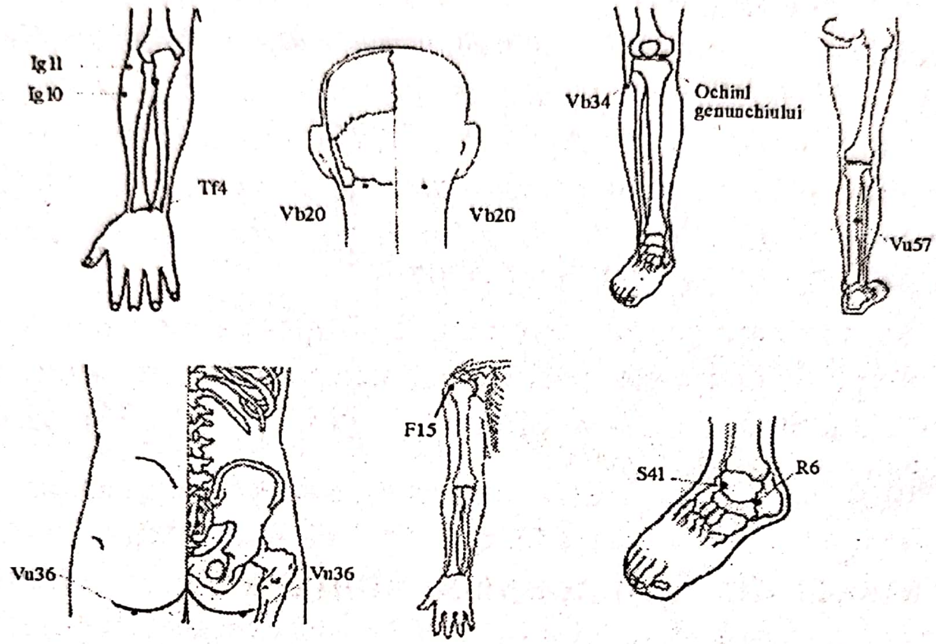
Terapie alimentară

- Dacă articulaţia este roşie şi umflată mâncaţi mai mult tofu, pere şi fasole mung. Nu mâncaţi piper, ghimbir, scorţişoară şi nu beţi vin.
- Dacă aveţi o articulaţie dureroasă şi rece şi aversiune faţă de frig, mâncaţi carne de miel, ghimbir, papaya sau beţi vin cu plante medicinale. Nu mâncaţi pepene verde, varec, pere sau fasole mung.
- Dacă aveţi o încheietură deformată şi muşchii atrofiaţi, mâncaţi mai multă carne de pui, gâturi, broască-ţestoasă, nuci sau susan negru.

Masaj chinezesc

Alegeţi oricare dintre combinaţiile de mai jos care vă convine şi aplicaţi-o o dată pe zi. Dacă articulaţia este încă fierbinte şi umflată, nu o masaţi.

- Apăsaţi, frământaţi, frecaţi sau loviţi uşor punctul dureros timp de două minute. În funcţie de amplasarea lui, masaţi punctele corespunzătoare.



- Dacă vă doare degetul sau încheietura mâinii, apăsaţi şi frământaţi uşor timp de două minute punctul din scobitura aflată la intersecţia liniei încheieturii mâinii cu linia inelarului, când încheietura este îndoită un pic în sus (Tf4). Apăsaţi uşor cu arătătorul, timp de două minute, punctul de pe antebraţ aflat la 2 *cun*-i dedesubtul scobiturii cotului, pe direcţia degetului mare (Ig10).
- Dacă vă doare cotul, apăsaţi şi frământaţi uşor Ig10 (ca mai sus), timp de două minute, punctul de la capătul pliului din partea de sus a articulaţiei cotului, ţinând lipit de piept braţul îndoit (Ig11).
- Dacă vă doare glezna, apăsaţi uşor cu degetul mare, timp de două minute, punctul din mijlocul pliului frontal al gleznei, în dreptul astragalului (S41). Apăsaţi uşor timp de două minute punctul aflat în interiorul gleznei, la 1 *cun* sub vârful astragalului (R6).
- Dacă vă doare genunchiul, apăsaţi uşor cu degetul mare punctul aflat în exteriorul piciorului, sub rotulă, în scobitura de sub punctul în care se întâlnesc tibia şi peroneul (Vb34).

Apăsaţi şi frământaţi uşor timp de două minute, cu genunchiul îndoit, ambele scobituri de sub rotulă, de o parte şi de alta a ligamentului. Frecaţi-vă genunchiul cu amândouă palmele până se încălzeşte.

- Dacă vă dor umerii, masaţi şi apucaţi între degete, timp de două minute, punctul aflat pe partea de sus a umărului (Ig15), în scobitura frontală (care se formează când ridicaţi braţul paralel cu pământul). Apăsaţi şi frământaţi uşor timp de două minute punctul aflat în scobitura de la ceafă, în exteriorul celor doi muşchi mari ai gâtului, pe care o puteţi percepe când aplecaţi capul în faţă (Vb20).
- Dacă vă doare şoldul, cereţi cuiva să apese şi să maseze uşor, timp de două minute, partea din spate a coapsei respective, de la punctul din centrul pliului de sub fesă (Vu36) până la mijlocul pulpei (Vu57).

Substanțe din farmacopeea chineză

- Luaţi produsul patentat *Du Huo Ji Sheng Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă încheietura nu este roşie şi umflată, aplicaţi pe ea o cataplasmă caldă, numită „moxibustie chinezească”, şi urmaţi instrucţiunile.

Astmul

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este o afecţiune pulmonară cronică, produsă de inflamarea bronhiilor – tuburile care aduc aerul în plămâni. Simptomele tipice sunt respiraţia grea, şuieratul, tusea cu flegmă, senzaţia de sufocare şi senzaţia de apăsare în piept.

Majoritatea crizelor de astm apar în urma reacţiei exagerate la anumiţi agenţi declanşatori externi, cum sunt polenul, anumite substanţe chimice, mucegaiul, fumul, virozele respiratorii şi activitatea intensă. Astmul mai poate fi provocat şi de probleme interne, cum ar fi bronşita sau stresul.

Apăsaţi şi frământaţi uşor timp de două minute, cu genunchiul îndoit, ambele scobituri de sub rotulă, de o parte şi de alta a ligamentului. Frecaţi-vă genunchiul cu amândouă palmele până se încălzeşte.

- Dacă vă dor umerii, masaţi şi apucaţi între degete, timp de două minute, punctul aflat pe partea de sus a umărului (Ig15), în scobitura frontală (care se formează când ridicaţi braţul paralel cu pământul). Apăsaţi şi frământaţi uşor timp de două minute punctul aflat în scobitura de la ceafă, în exteriorul celor doi muşchi mari ai gâtului, pe care o puteţi percepe când aplecaţi capul în faţă (Vb20).
- Dacă vă doare şoldul, cereţi cuiva să apese şi să maseze uşor, timp de două minute, partea din spate a coapsei respective, de la punctul din centrul pliului de sub fesă (Vu36) până la mijlocul pulpei (Vu57).

Substanțe din farmacopeea chineză

- Luaţi produsul patentat *Du Huo Ji Sheng Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă încheietura nu este roşie şi umflată, aplicaţi pe ea o cataplasmă caldă, numită „moxibustie chinezească”, şi urmaţi instrucţiunile.

Astmul

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este o afecţiune pulmonară cronică, produsă de inflamarea bronhiilor – tuburile care aduc aerul în plămâni. Simptomele tipice sunt respiraţia grea, şuieratul, tusea cu flegmă, senzaţia de sufocare şi senzaţia de apăsare în piept.

Majoritatea crizelor de astm apar în urma reacţiei exagerate la anumiţi agenţi declanşatori externi, cum sunt polenul, anumite substanţe chimice, mucegaiul, fumul, virozele respiratorii şi activitatea intensă. Astmul mai poate fi provocat şi de probleme interne, cum ar fi bronşita sau stresul.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă apare o problemă respiratorie, sau dacă faceţi deja tratament pentru astm, dar starea vi se agravează.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Ţineţi un jurnal ca să vă daţi seama care sunt agenţii declanşatori şi evitaţi-i.
- Beţi cafea sau apă caldă, ce pot lărgi traheea.
- Consumaţi alimente bogate în vitamina C şi calciu – dovleci, curmale, portocale, roşii, ardei verzi şi tofu. Din punctul de vedere al medicinei chineze, trebuie să mâncaţi seminţe de lotus, castane, igname chinezeşti, fasole neagră, nuci, pere, bulbi de crin, carne de miel şi urechi de argint.
- Controlaţi-vă emoţiile. Studiile arată că 30% dintre cazurile de astm se datorează factorilor psihologici – furie, depresie sau anxietate.
- Este foarte important să faceţi zilnic exerciţii fizice. Pentru astm, cel mai bun este înotul. *Qigong* poate relaxa bronhiile. Este benefic pentru inimă şi plămâni să mergeţi pe jos 2 km pe zi. La început parcurgeţi 1 km în 20 de minute, odihniţi-vă cinci minute şi întoarceţi-vă acasă tot în 20 de minute. Măriţi treptat distanţa.
- Cântatul poate ameliora astmul, deoarece trebuie să folosiţi respiraţia abdominală în locul celei toracice. Respiraţia abdominală măreşte capacitatea vitală şi reduce presiunea plămânilor.
- Începeţi să vă spălaţi pe faţă cu apă rece încă din timpul verii. Extindeţi treptat suprafaţa, până ajungeţi să faceţi duşuri reci, de scurtă durată, dacă se poate.
- Dacă doctorul v-a prescris inhalator, ţineţi-l la dumneavoastră tot timpul.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu fumaţi şi nu consumaţi alcool.
- Reduceţi consumul de alimente sărate. Eliminaţi creveţii, crabii, scoicile şi peştii. La unele persoane, fructele de mare declanşează criza de astm.

Remedii tradiționale

- Usturoiul ajută la tratarea astmului :
  - *Mâncați usturoi cu zahăr* : curățați 500 g de usturoi. Puneți cățeii de usuroi într-o oală cu 250 g de zahăr tos și acoperiți cu apă. Dați în clocot și lăsați apoi la foc mic până se formează o pastă groasă. Turnați totul într-un borcan. Luați câte o lingură de două ori pe zi. Renunțați dacă aveți o senzație neplăcută în stomac.
  - *Mirosiți usturoi* : Zdrobiți bine doi căței de usturoi și puneți pasta într-o sticluță. Inhalați aroma de trei ori pe zi. Schimbați usturoiul zilnic.

Terapie alimentară

- Mâncați zahăr cu oțet :

  Ingrediente : 500 g de zahăr, 500 ml de oțet de orez.

  Preparare : puneți zahărul într-o oală, turnați peste el oțetul și fierbeți până se dizolvă zahărul. Păstrați lichidul într-o sticlă. Luați câte 10 ml de două ori pe zi, după care trebuie să vă spălați pe dinți.
- Mâncați pere cu zahăr brun : curățați perele de sâmburi și umpleți-le cu zahăr brun. Țineți-le la aburi până ce zahărul devine lipicios și mâncați-le cât sunt calde.
- Mâncați ou cu ceai verde :

  Ingrediente : 15 g de frunze de ceai verde, două ouă.

  Preparare : puneți ouăle întregi și frunzele de ceai într-o oală și turnați peste ele două căni de apă. Când ouăle s-au întărit, curățați-le și puneți-le înapoi. Continuați fierberea la foc mic până ce se evaporă apa. Mâncați un ou pe zi.
- Mâncați semințe de susan negru și nuci cu miere :

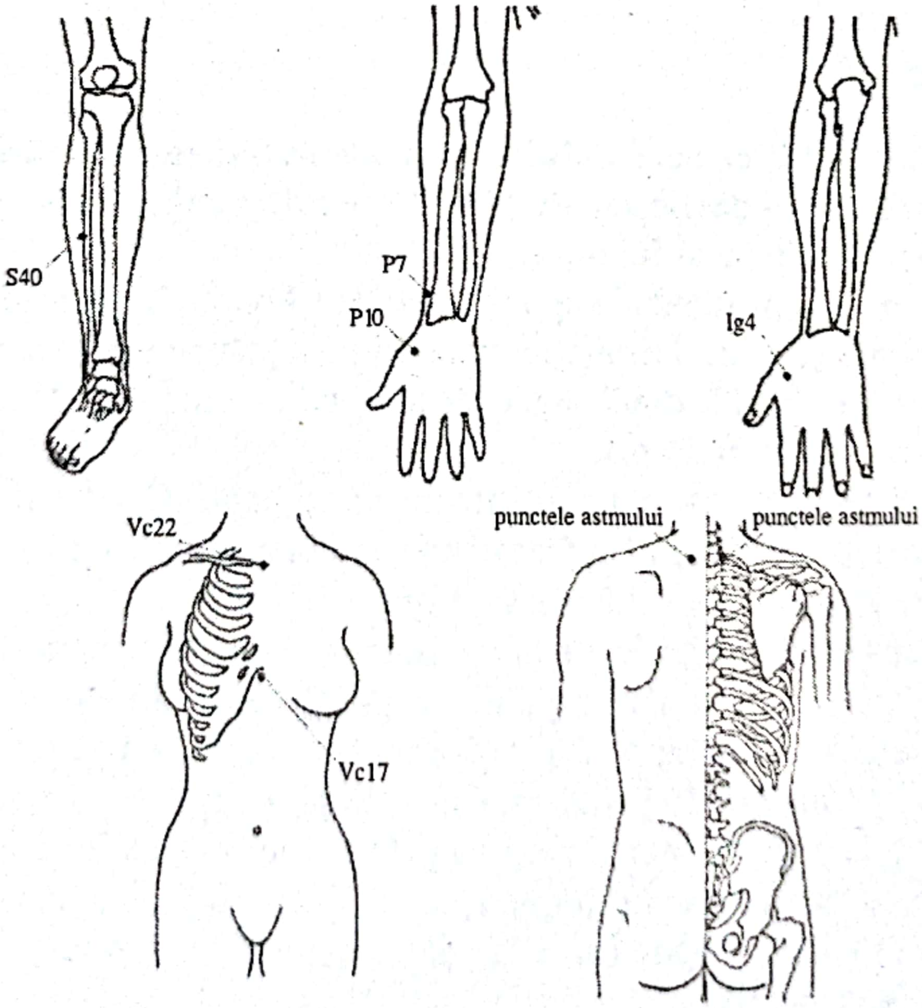
  Ingrediente : 100 g de semințe de susan negru, 250 g de nuci, 100 ml de miere.

  Preparare : prăjiți la foc mic nucile și semințele de susan. Pisați nucile și puneți toate ingredientele într-un vas, adăugând o cană de apă. Amestecați bine, apoi fierbeți în aburi timp de 20 de minute. Luați de două ori pe zi câte o lingură.

Masaj chinezesc

Alegeţi una dintre următoarele variante şi aplicaţi-o o dată pe zi :

- Apăsaţi şi frământaţi cu degetul mare punctul aflat pe pernuţa de sub celălalt deget mare, la două degete de încheietură, la graniţa dintre pielea mai închisă la culoare a dosului mâinii şi cea mai deschisă la culoare a palmei (P10), până când aveţi o senzaţie de durere şi dilatare. Apoi repetaţi operaţiunea cu mâna cealaltă.
- Apăsaţi uşor cu degetul mijlociu, timp de două minute, adâncitura dintre clavicule, deasupra sternului (Vc22). În acelaşi timp, apăsaţi uşor cu celălalt deget mijlociu punctul aflat la mijlocul distanţei dintre sfârcuri, la bărbaţi, şi cel aflat pe linia mediană a pieptului, între a patra şi a cincea coastă, la femei (Vc17).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetele mijlocii, timp de două minute, punctele de pe ambele laturi ale osului mare de la ceafă, la baza gâtului (punctele astmului).



- Dacă aveţi multă flegmă, apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, punctul de la marginea externă a peroneului, la jumătatea distanţei dintre gleznă şi rotulă (S40).
- Dacă aveţi senzaţie de sufocare şi respiraţi greu, apăsaţi uşor, timp de un minut, punctul aflat chiar la mijlocul distanţei dintre sfârcuri, la bărbaţi, şi cel aflat pe linia mediană a pieptului, între a patra şi a cincea coastă, la femei (Vc17).
- Ţinând degetul mare lipit de arătător, apăsaţi uşor cu celălalt deget mare, timp de un minut, punctul în care pielea se ridică cel mai sus (Ig4).
- Apăsaţi uşor, timp de un minut, punctul aflat la două degete de şanţul încheieturii mâinii, pe partea interioară a antebraţului, în dreptul degetului mare (P7).
- Apucaţi şi eliberaţi uşor, lent şi ritmic, cu degetul mare şi cu celelalte degete, muşchii din partea anterioară a gâtului, de-a lungul traheii.

Qigong

- Staţi într-o cameră liniştită, destindeţi-vă şi respiraţi firesc. Încleştaţi şi descleştaţi dinţii de 36 de ori, plimbaţi saliva prin gură cu limba şi înghiţiţi.
- Inspirând profund, imaginaţi-vă cum vă curge în plămâni un aer alb şi cald. Trimiteţi lent aerul prin plămâni în jos, până în zona aflată la două degete dedesubtul ombilicului. Repetaţi secvenţa de nouă ori.
- Puneţi-vă palmele pe piept. Inspiraţi lent. Când expiraţi scoateţi sunetul „ş" şi frecaţi-vă pieptul cu palmele de sus în jos. Repetaţi secvenţa de şase ori.
- Staţi pe jos cu picioarele încrucişate. Apăsaţi solul cu mâinile, pe ambele părţi ale corpului, inspiraţi umflându-vă pieptul, faceţi o pauză, apoi expiraţi arcuindu-vă în faţă şi trăgând înapoi pieptul. Repetaţi secvenţa de şase ori.
- Staţi în poziţia lotus. Puneţi-vă palmele pe genunchi. Rotiţi-vă de patru ori spre stânga, apoi de patru ori spre dreapta. Inspiraţi în timpul rotirii şi expiraţi în timpul revenirii în poziţia iniţială.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Luaţi de două ori pe zi câte 9 g de praf de râme.
- Luaţi bulb de *Fritillaria cirrhosa* cu miere:

  Ingrediente: 7 g de bulb de *Fritillaria cirrhosa*, 15 ml de miere.

  Preparare: tocaţi bulbul, puneţi-l într-o oală împreună cu două căni de apă şi lăsaţi să fiarbă 30 de minute la foc mic. Amestecaţi decoctul cu mierea. Beţi o dată pe zi.



Bătăturile

Ce sunt şi care le sunt cauzele?

Bătăturile sunt straturi groase de piele moartă produse de prea multă apăsare şi frecare. Pot apărea în orice loc, dar în general sunt localizate pe mâini şi pe picioare.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă bătăturile vă afectează viaţa de zi cu zi sau dacă aveţi diabet şi vi se formează bătături pe picioare.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Purtaţi încălţăminte care vi se potriveşte perfect. Cel mai bine este să aveţi până la trei perechi de încălţări comode pe care să le purtaţi pe rând.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu încercaţi să vă tăiaţi singur bătăturile.

Remedii tradiționale

- Frecaţi zilnic bătăturile cu o pietricică netedă.
- Ţineţi picioarele în apă caldă în fiecare zi, timp de 30 de minute (de trei ori pe zi câte zece minute), pe o perioadă de o lună. Aveţi grijă să nu vă opăriţi.
- Faceţi o scobitură un pic mai mare decât bătătura în interiorul pantofului.

Masaj chinezesc

- Spălaţi-vă picioarele cu apă caldă şi, în timp ce vă uitaţi la televizor, frecaţi uşor zona cu bătături cât mai multă vreme. Repetaţi operaţiunea o perioadă îndelungată.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Aplicaţi pastă de plante medicinale :

  Ingrediente : coajă de cătină de gard, şofrănaş, ulei de susan.
  Preparare : măcinaţi bine plantele, amestecaţi-le cu uleiul de susan şi ţineţi pasta pe zona afectată câte cinci ore pe zi.

Boala Menière

Ce este și care îi sunt cauzele?

Este o afecţiune a urechii interne. Simptomele sunt ameţeală, ţiuit în urechi, greaţă şi vomă. Principala cauză a bolii o reprezintă excesul de fluid din labirintul membranos.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă aveţi ameţeală persistentă, ţiuit în urechi sau dacă vă slăbeşte auzul.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Primul lucru pe care trebuie să-l faceţi este să vă întindeţi şi să vă odihniţi. Dacă trebuie să vă mişcaţi, faceţi-o foarte încet.
- Reduceţi consumul de sare. Mâncaţi mai mult *Benincasa hispida*, rădăcină de taro, fasole roşie cu bobul mic şi arpacaş.
- Destindeţi-vă. Epuizarea, furia, certurile şi activităţile tensionate, riscante, sunt factorii declanşatori ai bolii.

Ce nu trebuie să faceți

- Când se apropie criza, evitaţi stimularea vizuală sau acustică intensă. Camera în care staţi trebuie să fie liniştită şi nu prea luminoasă. Evitaţi mişcările bruşte ale capului şi gâtului. Nu vă îndoiţi spatele decât dacă trebuie neapărat să o faceţi.
- Nu beţi mai multă apă decât e necesar. Reduceţi consumul de cafea şi de ceai.
- Evitaţi alimentele condimentate, grase, crude şi reci. Nu mâncaţi carne de miel, peşte oceanic şi lapte, pentru că pot declanşa crizele.
- Nu intraţi în contact cu substanţele chimice de genul diluanţilor pentru vopsele.
- Nu consumaţi deloc alcool. Nu fumaţi.

Remedii tradiționale

- Mâncaţi ouă cu plante medicinale:

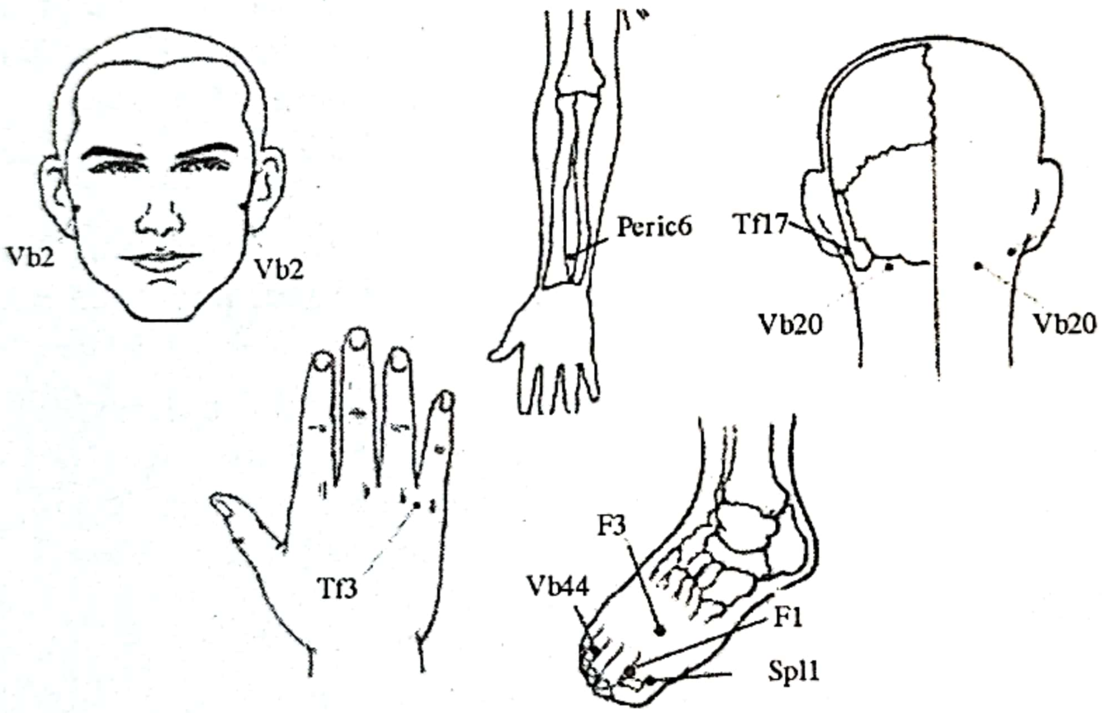
  Ingrediente: 30 g de rădăcină de *Angelica pubescentis*, şase ouă.

  Preparare: fierbeţi ingredientele în trei căni de apă, timp de cinci minute. Curăţaţi ouăle de coajă. Faceţi cu un cuţit câteva tăieturi în fiecare ou. Puneţi ouăle înapoi în oală şi lăsaţi-le la foc mic încă 15 minute. Aruncaţi plantele şi zeama şi mâncaţi câte două ouă o dată pe zi, timp de trei zile.
- Beţi ceai din petale de floarea-soarelui:

  Ingrediente: 120 g de petale de floarea-soarelui (uscate), două linguri de zahăr.

Preparare : puneţi petalele bine spălate şi tocate într-o oală cu patru căni de apă şi daţi-le într-un clocot, apoi lăsaţi la foc mic timp de 15 minute. Filtraţi decoctul într-un vas. Apoi puneţi peste petalele din oală încă două căni de apă şi mai faceţi un decoct urmând procedura de mai sus. Amestecaţi cele două decocturi. Culoarea lichidului va fi maro-deschis. Puneţi zahăr şi beţi câte 100 ml la o oră după masă, de două ori pe zi, timp de şapte zile. Păstraţi decoctul în frigider.

Masaj chinezesc



- Acoperiţi-vă urechile cu mâinile, aşezând vârfurile degetelor arătătoare şi mijlocii pe punctul aflat în scobitura de la ceafă, în exteriorul celor doi muşchi mari ai gâtului, pe care o puteţi pipăi când înclinaţi gâtul în faţă şi aplecaţi capul (Vb20). Loviţi ritmic cu vârfurile în acel punct timp de un minut.
- Apăsaţi uşor cu degetul mare timp de trei minute punctul aflat între degetul mare de la picior şi cel de-al doilea, la două degete în susul labei piciorului (F3).

- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetele mari, timp de un minut, adânciturile din spatele lobilor urechilor (Tf17).
- Apăsaţi uşor cu vârful degetului mare, punctul aflat la 2 *cun*-i deasupra pliului încheieturii, pe partea palmei, între tendoane, chiar sub catarama curelei ceasului (Peric6). Creşteţi treptat intensitatea apăsării, până ce simţiţi durere şi dilatare.
- Frământaţi cu degetul mare, timp de un minut, punctul din faţa urechii, în scobitura ce se formează când se deschide gura (Vb2).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare, timp de cinci-şapte secunde, punctul aflat între inelar şi degetul mic, în scobitura de sub articulaţii, pe dosul mâinii (Tf3). În acelaşi timp, inspiraţi şi apoi expiraţi lent. Repetaţi operaţiunea şi la mâna cealaltă. Repetaţi de cinci ori.

Terapia prin căldură

Aprindeţi un beţişor de moxă fără fum, care arată ca un trabuc. Descrieţi cu el cercuri la 3-5 cm deasupra următoarelor puncte de pe ambele picioare, timp de cinci minute, o dată sau de două ori pe zi. Aveţi grijă ca beţişorul sau cenuşa lui să nu atingă pielea. Puteţi folosi în loc de moxă o ţigară.

- Punctul aflat chiar deasupra bazei unghiei degetului mare de la picior, pe linia mediană.
- Punctul de pe degetul mare de la picior, la colţul unghiei, aflat spre celelalte degete (F1).
- Punctul de pe degetul mare de la picior, la baza unghiei, în colţul aflat în partea opusă celorlalte degete (Spl1).
- Punctul aflat pe cel de-al patrulea deget de la picior, la baza unghiei, în colţul dinspre degetul mic (Vb44).

Substanţe din farmacopeea chineză

- Dacă suferiţi frecvent de ameţeli, ţiutit intens în urechi, de slăbirea auzului, greaţă, vomă sau dureri de spate şi de membre, luaţi produsul patentat *Liu Wei Di Huang Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă aveţi adesea crize bruşte de ameţeală, cu teama de a deschide ochii, greaţă sau vomă, luaţi produsul patentat *Er Chen Wan* şi urmaţi instrucţiunile.

Bronşita

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este o inflamaţie a bronhiilor ale cărei simptome sunt tusea puternică, cu flegmă verzuie sau galbenă, respiraţia grea şi şuierată. Bronşita este produsă în general de infecţiile virale sau bacteriene.

În medicina chineză există trei tipuri de bronşită :

- *Tipul rece* : tusea apare după o răceală, cu multă flegmă, subţire şi albă ; curge nasul şi se manifestă aversiune faţă de frig.
- *Tipul cald* : tuse frecventă şi puternică, flegmă groasă şi galbenă, respiraţie grea sau şuierată şi sete.
- *Tipul uscat* : tuse uscată, fără flegmă (sau cu flegmă foarte greu de expectorat) şi dureri în gât şi ale cavităţii bucale.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă tusea nu se ameliorează în trei zile, dacă aveţi febră, dacă în expectoraţie apare sânge, dacă sunteţi mai în vârstă sau aveţi o maladie cronică.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Dacă aveţi febră, odihniţi-vă.
- Beţi multă apă pentru a subţia mucusul. De mare ajutor este ceaiul verde concentrat.
- Consumaţi alimente uşor digerabile – ridichi, spanac, roşii, varză chinezească, *Benincasa hispida*, boabe de soia, varec, portocale, pere, curmale, castane de apă, bulbi de crin şi seminţe de lotus.
- Faceţi regulat exerciţii aerobice – plimbare, jogging sau *taijiquan*. Înotul este ideal pentru afecţiunile pulmonare.
- Dacă aveţi tendinţa să faceţi bronşită iarna, măriţi-vă rezistenţa la frig. Spălaţi-vă vara cu apă rece pe faţă sau pe picioare.
- Cântaţi la un instrument de suflat pentru a vă stimula mişcările diafragmei. Aceasta poate îmbunătăţi funcţionarea plămânilor.

- În cazurile cronice trebuie să aveţi mai multă încredere în dumneavoastră în lupta cu boala. Un factor psihologic negativ slăbeşte sistemul imunitar şi vă predispune la crize.
- Renunţaţi imediat la fumat. La fumători, riscul de bronşită este mult mai mare decât la nefumători.
- Păstraţi locuinţa curată şi daţi frecvent cu aspiratorul. Folosiţi sisteme de umezire a aerului. Aerul trebuie să fie împrospătat mereu.

Ce nu trebuie să faceți

- Evitaţi zonele cu aer foarte poluat.
- Evitaţi prăjelile. Evitaţi fructele de mare, cum sunt peştii, crabii şi creveţii. Nu consumaţi alimente condimentate – ardei iuţi, usturoi, ceapă verde, muştar şi scorţişoară. Evitaţi produsele lactate, acestea măresc secreţia de mucus. Nu mâncaţi alimente prea sărate sau prea dulci.
- Dacă aveţi probleme ale sistemului respirator superior, mergeţi imediat la medic.

Remedii tradiționale

- Înainte de culcare, loviţi uşor cu o perie de păr, timp de trei minute, meridianele plămânilor. Ele se află pe partea interioară a braţelor, de la umăr până în vârful degetului mare al mâinii. Loviţi numai pe acestă direcţie. Repetaţi procesul o perioadă îndelungată. Perii stimulează toate punctele de pe meridiane, ca în cursul tratării prin acupunctură.
- Inhalaţi aburi de oţet : puneţi într-o oală o ceaşcă de oţet de orez şi încălziţi-l la foc mic. Turnaţi-l într-un termos şi folosiţi o pâlnie drept capac. Aşezaţi-vă şi inhalaţi timp de 20 de minute aburii din termos. Repetaţi operaţiunea vreme de o săptămână. Aveţi grijă să nu vă opăriţi.

Terapie alimentară

- Consumaţi ceai verde cu ouă :

Ingrediente : două ouă, 15 g de frunze de ceai verde, 85 g de zahăr brun.

Preparare : puneţi într-o oală frunzele de ceai verde cu două căni de apă şi daţi în clocot. Adăugaţi ouăle şi zahărul şi continuaţi fierberea până ce ouăle sunt destul de tari. Spargeţi coaja cu o lingură, pentru a pătrunde ceaiul, şi fierbeţi-le în continuare până ce rămâne doar o cană de apă. Mâncaţi ouăle curăţate de coajă şi beţi ceaiul, o dată pe zi. Repetaţi zilnic, timp de o săptămână.

- Mâncaţi ouă cu miere :

  Ingrediente : un ou, miere.

  Preparare : spargeţi oul într-un vas şi puneţi peste el o jumătate de cană de apă şi o lingură de miere. Bateţi totul bine şi fierbeţi în aburi, timp de cinci minute. Mâncaţi de două ori pe zi, mai ales iarna.

- Mâncaţi ridichi cu lotus şi pere :

  Ingrediente : 250 g de ridichi, 250 g de rizom de lotus, două pere chinezeşti, ghimbir, miere.

  Preparare : puneţi într-un storcător ridichile, lotusul şi perele şi puneţi o lingură de miere în sucul rezultat. Fierbeţi-l în aburi cinci minute şi apoi adăugaţi două-trei picături de suc de ghimbir. Beţi cantitatea într-o zi, în două reprize. Repetaţi procedura timp de o săptămână.

- Dacă aveţi bronşită de tipul rece, consumaţi sâmburi de caise dulci cu zahăr :

  Ingrediente : 4 g de sâmburi de caise dulci (se găsesc în magazinele chinezeşti de plante medicinale), o lingură de zahăr brun.

  Preparare : pisaţi sâmburii, puneţi-i împreună cu mierea într-o cană de apă fierbinte şi beţi zeama.

- Dacă aveţi bronşită de tipul cald, beţi fiertură de măsline şi ridichi :

  Ingrediente : 100 g de măsline, 100 g de ridichi de iarnă.

  Preparare : puneţi într-o oală ingredientele împreună cu trei căni de apă şi daţi-le în clocot. Apoi daţi focul la mic şi lăsaţi timp de zece minute. Beţi zeama.

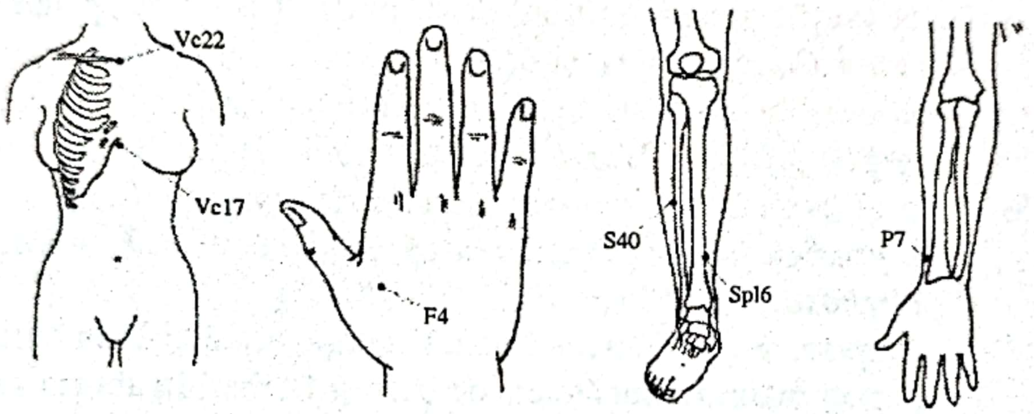
- Dacă aveţi bronşită de tipul uscat, beţi următoarea fiertură :

  Ingrediente : 30 g de rizomi de crini proaspeţi, 15 g de sâmburi de caise dulci, 60 g de orez, o lingură de zahăr.

Preparare : tăiaţi vârful sâmburilor de caise. Puneţi într-o oală orezul cu trei căni de apă şi daţi-l în clocot, apoi lăsaţi 15 minute. Adăugaţi restul ingredientelor şi mai lăsaţi pe foc cinci minute. Beţi cantitatea într-o zi, în două reprize.

Masaj chinezesc

Alegeţi una dintre următoarele variante şi aplicaţi-o o dată pe zi :



- Cu vârful degetelor arătător, mijlociu şi inelar de la ambele mâini frecaţi în sus şi în jos timp de un minut centrul sternului. Apăsaţi şi frământaţi uşor timp de un minut tot sternul, de sus în jos.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, punctul situat la mijlocul distanţei dintre sfârcuri, la bărbaţi, şi cel aflat pe linia mediană a pieptului, între a patra şi a cincea coastă, la femei (Vc17).
- Apăsaţi uşor, timp de un minut, punctul aflat în scobitura de deasupra sternului (Vc22). Ciupiţi delicat de 20 de ori pielea şi muşchii dintre acest punct şi mărul lui Adam.
- Ţinând degetul mare lipit de arătător, apăsaţi uşor cu celălalt deget mare, timp de un minut, punctul în care pielea se ridică cel mai sus (F4).
- Apăsaţi uşor, timp de un minut, punctul situat la două degete de şanţul încheieturii mâinii, pe partea interioară a antebraţului, în dreptul degetului mare (P7).

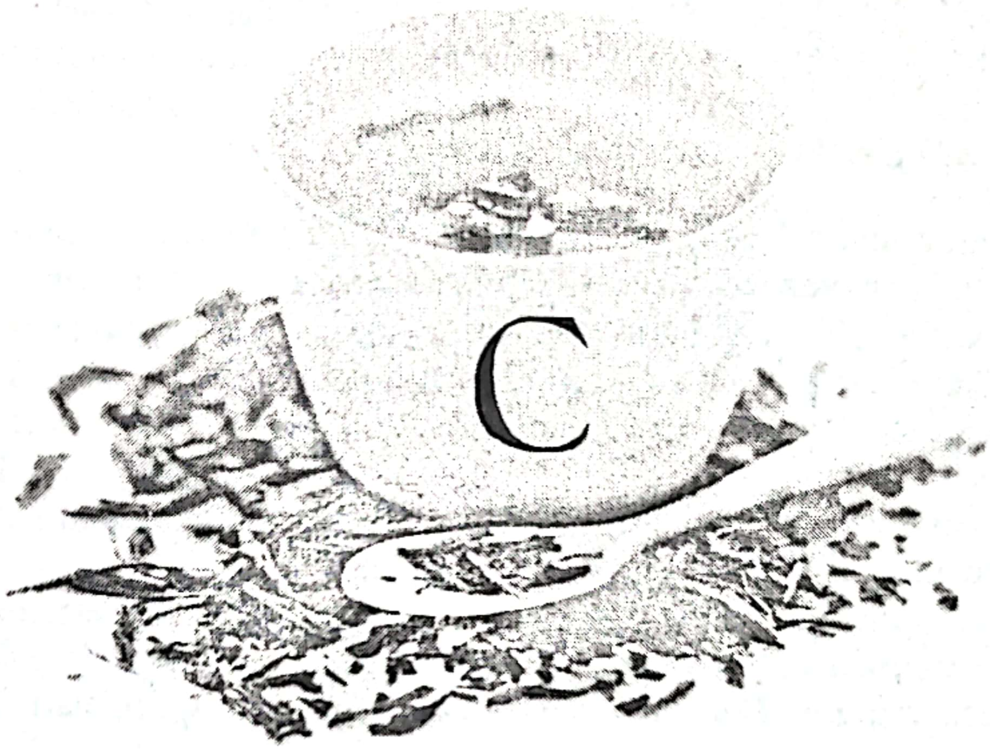
- Apăsaţi uşor, timp de un minut, punctul situat pe latura externă a tibiei, aflat la mijlocul distanţei dintre gleznă şi rotulă (S40).
- Apăsaţi uşor, timp de un minut, punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).

Substanţe din farmacopeea chineză

- Dacă aveţi bronşită de tipul rece, folosiţi produsul patentat *Tong Xuaug Li Fei Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă aveţi bronşită de tipul cald, utilizaţi produsul patentat *She Dan Chuan Bei Ye* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă aveţi bronşită de tipul uscat, folosiţi produsul patentat *Yang Yin Qing Fei Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Mâncaţi pere chinezeşti cu bulb de *Fritillaria cirrhosa*:

  Ingrediente: o pară chinezească, 3 g de bulb de *Fritillaria cirrhosa*.

  Preparare: faceţi o mică gaură în pară, scoateţi-i sâmburii, puneţi înăuntru bucăţelele de bulb şi fierbeţi în aburi timp de 40 de minute. Mâncaţi o dată pe zi.



Calculi (pietre) pe tractul urinar (pietre la rinichi)

Ce sunt şi care le sunt cauzele?

Este vorba despre formarea de minerale în rinichi, ureter, uretră sau vezica urinară, cauzată de urină concentrată, care nu conţine suficient lichid pentru a elimina aceste substanţe. Atunci când o piatră coboară poate provoca dureri insuportabile de spate sau pe o latură a corpului. Pe măsură ce piatra coboară, coboară şi durerea. Alte simptome sunt urina cu sânge, nevoia de urinare, imposibilitatea golirii vezicii, vomă, febră sau frisoane.

Remediile de mai jos nu sunt pentru cazurile de obstrucţie a tractului urinar. Dacă piatra are suprafaţa netedă, rotunjită, nu depăşeşte 6 mm şi nu blochează complet tractul, puteţi alege o terapie convenţională.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă aveţi dureri sau arsuri la urinare, însoţite de stări de greaţă, vomă sau febră.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Beţi zilnic cel puţin trei litri de apă pentru a elimina pietrele mici din vezică. Pentru a menţine hidratarea şi urinarea adecvate, beţi apă înainte de culcare, şi chiar la miezul nopţii.
- Păstraţi urina într-un flacon transparent de plastic, pentru a vedea dacă aţi eliminat piatra. Filtraţi lichidul printr-o bucată de tifon sau o sită şi duceţi piatra la medic pentru analize. În funcţie de tipul pietrei, trebuie să evitaţi anumite feluri de alimente.
- Faceţi mai des băi fierbinţi, care ajută la eliminarea pietrelor. De asemenea, puteţi ţine o pernă electrică pe rinichi, timp de zece minute. Dacă aveţi probleme cardiace, nu apelaţi la acest procedeu.
- Mâncaţi kiwi, zbârciogi chinezeşti, porumb, nuci şi tărtăcuţe într-o cantitate mai mare.
- În funcţie de constituţia pe care o aveţi, faceţi jogging, dansaţi sau săriţi coarda, pentru a accelera eliminarea pietrei.

Ce nu trebuie să faceţi

- În funcţie de tipul pietrei, evitaţi următoarele alimente sau reduceţi consumul lor :
  - Dacă piatra este de tipul acidului oxalic, reduceţi consumul de alimente bogate în oxalaţi – spanac, rubarbă, brânză, unt de arahide, alune, bere, ceai şi ciocolată.
  - Dacă piatra este de tipul acidului fosfatic, reduceţi consumul de alimente bogate în calciu şi fosfor – produse lactate, fasole, sardele şi ţipar.
  - Dacă piatra este de tipul acidului uric, reduceţi consumul de alimente bogate în purine – organe de animale, carne de vită, de porc sau de miel, ceapă, usturoi, spanac, cafea, Coca-Cola, ceai tare şi alcool.

- Nu consumaţi mâncăruri de la fast-food şi supele din conservă, deoarece conţin multă sare. Nu consumaţi alimente condimentate – usturoi, ardei iuţi, ceapă, curry şi piper. Nu consumaţi cartofi, boabe de soia, igname, varză sau lapte, care pot produce gaze, mărind presiunea din cavitatea abdominală.
- Reduceţi aportul de zahăr.

Remedii tradiționale

- Fiertură de ştiuleţi de porumb:

  Ingrediente: doi ştiuleţi de porumb fără boabe.

  Preparare: spălaţi bine ştiuleţii şi tăiaţi-i în bucăţele. Turnaţi peste ei apă clocotită şi acoperiţi-i cu un capac, iar după ce s-a răcit, beţi de două ori pe zi, timp de o săptămână. Dacă aveţi mătase de porumb este şi mai bine.
- Peşte din specia *Larimichtys polyactis*:

  Ingrediente: un *Larimichtys* (se găseşte la băcăniile chinezeşti care vând şi fructe de mare), sare.

  Preparare: luaţi din capul peştelui cele două oase albe care arată ca pietrele (numite „pietrele din capul peştelui"). Coaceţi-le până se usucă şi măcinaţi-le fin. Consumaţi praful cu apă caldă. Fierbeţi restul peştelui şi puneţi sare. Mâncaţi şi beţi toată fiertura.

Terapie alimentară

- Nuci cu zahăr:

  Ingrediente: 90 g de nuci, 90 g de zahăr, 120 ml de ulei de susan.

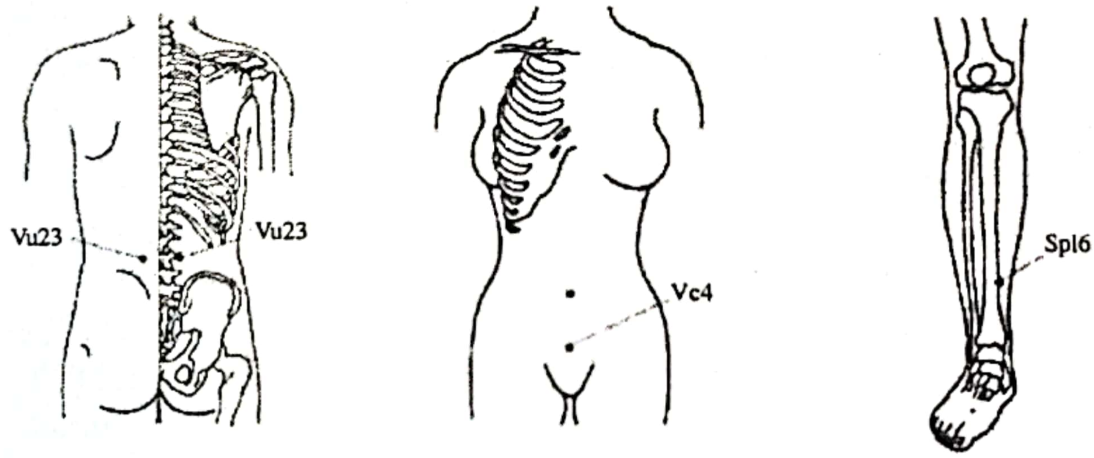
  Preparare: prăjiţi uşor nucile în ulei de susan până devin crocante. Amestecaţi-le cu zahărul şi măcinaţi-le fin. Adăugaţi puţin ulei de susan şi mâncaţi de două ori pe zi.
- Zbârciogi chinezeşti:

  Ingrediente: zbârciogi chinezeşti, varză chinezească, morcovi, sare, ulei vegetal.

  Preparare: ţineţi ciuperca în apă două ore. Prăjiţi uşor toate ingredientele. Mâncaţi de două ori pe zi, timp de două săptămâni.
- Mâncaţi seminţe de dovleac. Mâncaţi adesea dovleac.

- Mâncaţi piele de pe pipotă de pui cu arpacaş:
  Ingrediente: 7 g de piele de pe pipotă de pui (se găseşte în farmaciile tradiţionale chinezeşti), 60 g de arpacaş chinezesc, două linguri de zahăr brun.
  Preparare: puneţi ingredientele într-o oală cu două căni de apă şi fierbeţi-le. Beţi o dată pe zi. Pielea de pe pipota de pui este un remediu special pentru pietrele de pe tractul urinar.

Masaj chinezesc



Alegeţi una dintre următoarele variante care reduc suferinţa:

- Aşezaţi-vă pe un scaun. Frecaţi palmele între ele până se încălzesc. Frecaţi cu ele partea inferioară a spatelui, spre sacrum, până se încălzeşte.
- Strângeţi pumnii. Apăsaţi şi frământaţi cu încheieturile degetelor, timp de un minut, punctele aflate puţin mai sus de talie, la două degete de o parte şi de alta a coloanei vertebrale (Vu23).
- Aşezaţi centrul palmei stângi pe punctul aflat la trei degete sub ombilic. Apăsaţi şi frământaţi uşor de 30 de ori în sensul acelor de ceasornic. Cu vârful degetului mare apăsaţi uşor punctul aflat pe linia mediană a abdomenului, la patru degete sub ombilic (Vc4).
- Cu patru degete ale mâinii stângi împingeţi în sus de pe partea interioară a genunchiului stâng până în partea de sus a coapsei, de 30 de ori. Repetaţi procedura pe partea cealaltă.

- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu vârfurile degetelor mari, timp de un minut, punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).

Substanţe din farmacopeea chineză

- Luaţi produsul patentat *Jin Qian Chao Chong Ji* şi urmaţi instrucţiunile.

Candidoza

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Candidoza este provocată de înmulţirea vertiginoasă a unei ciuperci în interiorul şi în jurul vaginului. Cu toate că ciuperca este în mod normal prezentă în acea zonă, anumiţi factori, cum ar fi dezechilibrul hormonal şi antibioticele, pot declanşa înmulţirea ei excesivă. Candidozele se caracterizează prin senzaţie de mâncărime şi arsură şi scurgeri urât mirositoare.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă autotratarea nu dă rezultate sau candidoza recidivează.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Încercaţi să identificaţi condiţiile care declanşează infecţiile, cum ar fi diabetul deja existent. Întrebaţi medicul dacă nu cumva luaţi prea multe antibiotice.
- Schimbaţi-vă des lenjeria intimă din bumbac şi dezinfectaţi-o pe cea folosită, dar şi prosoapele. Sau nu purtaţi deloc lenjerie intimă, deoarece ciuperca prosperă în mediile calde şi umede.
- Beţi mai multă apă.
- Înainte de contactul sexual trebuie să vă spălaţi zona genitală atât dumneavoastră, cât şi partenerul. Urinaţi după contact, pentru a scădea bazicitatea spermei.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu consumaţi prea mult zahăr sau condimente.
- Nu consumaţi alcool.

Remedii tradiționale

- Spălaţi-vă cu oţet şi piper de Sichuan:
  Ingrediente: 5 coji de piper de Sichuan, 150 ml de oţet de orez închis la culoare, 500 ml de apă.
  Preparare: fierbeţi ingredientele şi lăsaţi-le să se răcească, apoi spălaţi zona vaginală în fiecare seară. Faceţi mai întâi un test pe piele. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.
- Puneţi iaurt simplu în interiorul vaginului şi în jur. După 20 de minute spălaţi bine locul. Repetaţi procedura de două ori pe zi, timp de o săptămână. Iaurtul limitează înmulţirea ciupercii.

Terapie alimentară

- Mâncaţi salată de usturoi: zdrobiţi un căţel de usturoi şi amestecaţi-l cu un sfert de linguriţă de oţet şi cu o lingură de ulei de măsline. Adăugaţi sosul obţinut pe legumele preferate şi consumaţi de două ori pe zi. Dacă stomacul nu tolerează renunţaţi la remediu.
- Mâncaţi câte cinci linguri de iaurt, de trei ori pe zi.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Spălaţi-vă cu decoct de plante medicinale:
  Ingrediente: 15 g de ginseng amar, 15 g de fructe de *Cnidium monnieri*, 15 g de rizom de *Smilax glabra*, 7 g de coajă de *Phellodendron amourense*, 7 g de piper de Sichuan.
  Preparare: puneţi ingredientele într-o oală, împreună cu patru căni de apă, şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic timp de 20 de minute. Lăsaţi să se răcească şi spălaţi-vă cu această fiertură în zona genitală o dată pe zi. Faceţi mai întâi un test pe piele. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.

Capul (dureri cronice)

Despre ce este vorba şi care sunt cauzele?

Există trei tipuri de dureri de cap cronice, în afară de cele care au la bază o maladie:

- *Durerea de cap cu apăsare* este caracterizată de o durere ca o apăsare surdă, continuă, într-o anumită zonă a capului, sau peste tot, ori la ceafă. În general este provocată de contracţia muşchilor.
- *Migrena* este caracterizată de o durere pulsatilă, în general pe o jumătate a capului. Uneori este însoţită de greaţă, vomă sau ameţeală. Deseori, cauza o reprezintă dilatarea şi contractarea vaselor de sânge ale capului.
- *Durerea de cap focalizată* este caracterizată de o durere intensă şi continuă în jurul sau în spatele unui ochi.

Ştiinţa încă nu a clarificat cauzele durerilor de cap. Ele pot fi declanşate de stres, depresie, somn insuficient, alergia la un anumit aliment şi chiar raportul sexual. Factorul declanşator şi modalităţile de alinare diferă de la om la om.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă aveţi următoarele tipuri de durere de cap: durere care apare brusc, însoţită de febră şi rigiditatea gâtului, dureri frecvente de cap şi din ce în ce mai intense, însoţite de ameţeală, amorţeală, înceţoşarea vederii şi dureri în diferite zone, sau prezenţa altor probleme medicale ce însoţesc durerea de cap.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Încercaţi să descoperiţi agenţii declanşatori prin intermediul unui jurnal din care ar putea să reiasă activitatea, alimentele sau medicamentele asociate cu durerile de cap.
- Faceţi un duş fierbinte sau turnaţi-vă în cap apă rece, ca să vedeţi dacă vă ajută căldura sau răcoarea. Dacă este aşa, cumpăraţi o pungă refolosibilă cu gel şi puneţi-o pe frunte

sau la ceafă. Ţineţi-vă mâinile în apă rece sau fierbinte cât de mult puteţi. În cel de al doilea caz, turnaţi continuu apă fierbinte. Repetaţi operaţiunea de mai multe ori pe zi.

- Ungeţi-vă fruntea şi tâmplele cu balsam chinezesc sau cu ulei de lavandă.
- O cană de ceai negru tare sau de cafea tare poate reduce durerea. Trebuie să ştiţi că la unii oameni tocmai cafeaua declanşează durerea de cap. Durerea poate fi ameliorată şi de o cană de apă fierbinte în care puneţi o linguriţă de praf de ghimbir.
- Ascultaţi muzică pentru a vă distrage atenţia de la durere. Ţineţi o mână pe butonul de volum al aparatului. Închideţi ochii şi ascultaţi muzica preferată, bătând ritmul cu mâna sau cu piciorul. Dacă durerea se intensifică, daţi sunetul mai tare. Dacă scade, daţi mai încet. Mintea trebuie să se concentreze tot timpul la muzică, nu la durere.
- Încercaţi „terapia prin umor”. Uitaţi-vă cât mai mult posibil la comedii. Râsul este cel mai bun medicament pentru durerile de cap cu apăsare.
- Faceţi regulat mişcare. Practicarea exerciţiilor de *taijiquan* este foarte utilă în cazul durerilor de cap.
- Somnul suficient ajută la ameliorarea durerilor de cap cu apăsare şi a migrenelor.

Ce nu trebuie să faceți

- La prima durere de cap nu luaţi analgezice înainte de a face un consult medical, deoarece acestea îngreunează diagnosticarea afecţiunii.
- Nu fumaţi. Nu consumaţi alcool.
- Nu mâncaţi prea multe alimente sărate – sarea contractă vasele de sânge, ceea ce duce la apariţia durerii de cap. Nu mâncaţi prea mult sau prea puţin la o masă. Consumaţi mai multe legume şi fructe. Nu mâncaţi alimente grase şi condimentate. În cazul migrenelor, evitaţi hotdogii, şunca, cârnaţii, brânza fermentată, monoglutamantul de sodiu, fructele de tipul nucilor, arahidele şi ciocolata. Reduceţi consumul de cafea, în cazul în care beţi des.
- Când răciţi sau sunteţi gripat, odihniţi-vă şi nu vă solicitaţi prea mult creierul.

- Evitaţi să ajungeţi în situaţii stresante. Iritarea şi nervozitatea agravează durerile de cap.

Remedii tradiționale

- Pentru a scăpa de durerea de cap, pe lângă gimnastica aerobică mai puteţi face următoarele exerciţii:
  - Întindeţi-vă gâtul: puneţi arătătorul drept pe obrazul stâng şi degetul mare drept pe mandibulă. Întoarceţi lent capul spre dreapta şi priviţi înapoi. Treceţi braţul stâng peste creştet şi atingeţi vârful urechii drepte. Înclinaţi uşor capul spre piept. După zece secunde reveniţi în poziţia normală. Repetaţi operaţiunea cu cealaltă mână. Dacă simţiţi că ameţiţi, opriţi-vă. Repetaţi ciclul de trei sau de două ori pe zi.
  - Respiraţi abdominal: priviţi fix la un obiect. Inspiraţi pe nas dilatând abdomenul. Expiraţi pe gură contractând abdomenul.
  - Durerea din tâmple poate fi alinată trăgând uşor de 50 de ori de lobii urechilor cu degetele mari şi arătătoare.
- Înainte de a merge la culcare, umpleţi un lighean cu apă caldă şi altul cu apă rece. Ţineţi pe rând picioarele câte trei minute în fiecare. Repetaţi operaţiunea de mai multe ori.
- Ţineţi-vă 30 de minute mâinile în apă fierbinte (cât puteţi suporta). Turnaţi apă caldă pentru a păstra aceeaşi temperatură. Repetaţi operaţiunea de trei ori pe zi.
- Rostogoliţi pe zona dureroasă a capului un ou fiert în coajă (cât de cald puteţi suporta). Uneori, acest tip de masaj face să dispară pe loc durerea de cap cu apăsare.

Terapie alimentară

- Dacă aveţi aversiune faţă de frig, beţi ceai verde cu ghimbir şi zahăr:

  Ingrediente: 3 g de frunze de ceai verde, 15 g de zahăr brun, 7 g de ghimbir.

  Preparare: infuzaţi ingredientele în apă clocotită şi beţi.

- Dacă aveţi aversiune faţă de căldură, beţi fiertură de fasole mung cu orez :

  Ingrediente : 60 g de fasole mung, 60 g de orez.

  Preparare : lăsaţi de cu seară fasolea în apă. Puneţi într-o oală orezul şi fasolea, împreună cu trei căni de apă, şi fierbeţi-le. Beţi de două ori pe zi, timp de trei zile.

Qigong

Faceţi următoarele exerciţii unul după altul :

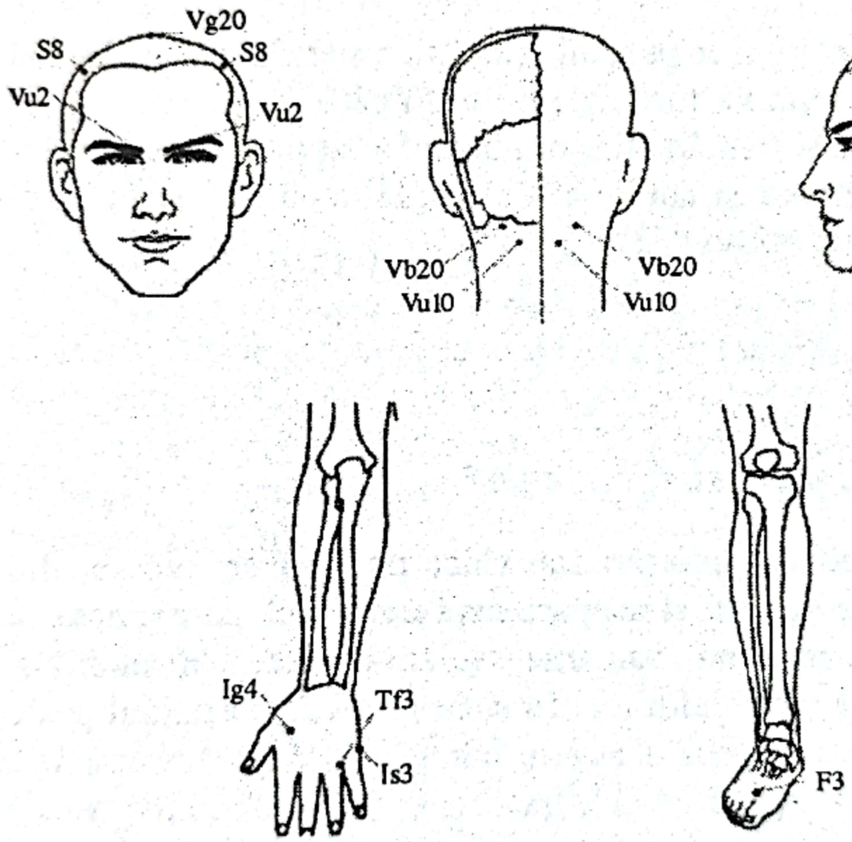
- Staţi întins comod într-o cameră liniştită şi respiraţi profund de câteva ori. Închideţi ochii şi respiraţi firesc.
- Spuneţi-vă : „Capul e destins, faţa e destinsă, gâtul e destins, umerii sunt destinşi, braţele sunt destinse, mâinile sunt destinse, degetele mâinilor sunt destinse, pieptul e destins, abdomenul e destins, picioarele sunt destinse, labele picioarelor sunt destinse, degetele picioarelor sunt destinse, întregul corp e complet destins".
- Închipuiţi-vă un râu care curge din creştet spre piept, stomac şi abdomen. Apoi râul se desparte în două şuvoaie care curg în picioare şi ies prin tălpi. Apa curge mai departe, se tot îndepărtează şi se micşorează, şi în cele din urmă dispare. În acest timp, gândiţi-vă că durerea curge odată cu apa, părăsindu-vă pentru totdeauna. Repetaţi zilnic această vizualizare.

Masaj chinezesc

- Pieptănaţi-vă cu vârfurile degetelor părul şi scalpul. Periaţi uşor părul de la frunte către ceafă şi din creştet către părţi. Intensificaţi treptat apăsarea de la uşoară la fermă, până se încălzeşte scalpul.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor punctul aflat în scobitura de la ceafă, în exteriorul celor doi muşchi mari ai gâtului, pe care o puteţi pipăi când înclinaţi gâtul în faţă şi aplecaţi capul (Vb20).
- Cu latura exterioară a degetului mic loviţi articulaţiile dintre degetele celeilalte mâini. Repetaţi procedura cu mâna cealaltă.

↳ Pentru durerea localizată pe o latură a capului alegeţi una din următoarele proceduri :

- Cu vârful degetului mare apăsaţi, ştergeţi şi frământaţi uşor tâmplele. Împingeţi pielea către zona de deasupra urechilor (Vb8).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor punctul aflat între inelar şi degetul mic, în scobitura de sub articulaţii, pe dosul mâinii (Tf3).



↳ Pentru durerea localizată în partea din faţă a capului adăugaţi următoarele proceduri :

- Apăsaţi şi frământaţi uşor adâncitura de la capătul interior al sprâncenei (Vu2).
- Ţinând degetul mare lipit de arătător, apăsaţi şi ciupiţi uşor, ajutându-vă de degetele celeilalte mâini, punctul în care pielea se ridică cel mai sus (Ig4).

- Pentru durerea localizată în partea din spate a capului adăugaţi următoarele proceduri:
  - Apăsaţi şi frământaţi uşor punctul de pe ceafă, pe linia de implantare a părului, la două degete de o parte şi de alta a coloanei vertebrale, în scobitura de pe latura muşchiului mare al cefei (Vu10).
  - Strângeţi pumnul uşor. Apăsaţi şi frământaţi uşor punctul aflat pe muchia palmei, chiar sub articulaţia degetului mic, la capătul pliului (Is3).
- Pentru durerea localizată în creştet adăugaţi următoarele proceduri:
  - Frământaţi uşor punctul aflat în creştet, la mijlocul liniei care uneşte vârfurile urechilor (Vg20).
  - Apăsaţi şi frământaţi uşor punctul aflat între degetul mare de la picior şi cel de-al doilea, la două degete în susul labei piciorului (F3).

Cataracta

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Cataracta produce tulburări sau chiar pierderi de vedere, din cauză că se înceţoşează şi se opacizează cristalinul. Alte simptome sunt dublarea imaginii, halourile sau sensibilitatea la lumină şi reducerea percepţiei culorilor. În cazuri grave, cristalinul poate arăta lăptos sau gălbui. Cauzele pot fi, pe lângă îmbătrânire, diabetul, supraexpunerea la ultraviolete, fumatul şi ereditatea.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Pentru orice probleme legate de vedere, adresaţi-vă unui oftamolog.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Dacă este nevoie, purtaţi ochelari cu filtru UV.
- Studiile arată că la persoanele care beau zilnic cel puţin cinci căni de ceai verde riscul de cataractă este scăzut.

- Consumaţi suficiente vitamine C şi E.
- Consumaţi mai multe alimente bogate în zinc : arahide, seminţe de susan, produse din soia, peşte şi creveţi.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu vă expuneţi vreme îndelungată la lumină puternică, temperaturi ridicate sau soluţii chimice.
- Nu citiţi şi vă uitaţi la televizor mai mult de o oră.
- Nu folosiţi lămpi cu halogen, care fac să se contracte pupilele.
- Nu consumaţi prăjeli sau prea multe dulciuri.
- Nu fumaţi.

Remedii tradiţionale

- Mergeţi desculţ prin casă cât mai mult posibil. Puneţi cinci mingi de golf într-un lighean de plastic, şedeţi pe un scaun şi rostogoliţi-le sub tălpi timp de 20 de minute zilnic.
- În fiecare dimineaţă înmuiaţi un şervet în apă caldă, stoarceţi-l şi acoperiţi-vă ochii şi fruntea. Când se răceşte, puneţi altul. Repetaţi operaţiunea de zece ori, până ce simţiţi că vi s-a încălzit capul.

Terapie alimentară

- Beţi fiertură de crizanteme albe :

  Ingrediente : 7 g de crizanteme albe.

  Preparare : daţi în clocot crizantemele puse într-o cană şi jumătate de apă, apoi lăsaţi la foc mic, timp de zece minute. Filtraţi decoctul şi beţi-l o dată pe zi.
- Beţi fiertură de mazăre şi porumb :

  Ingrediente : 60 g de mazăre, 60 g de porumb.

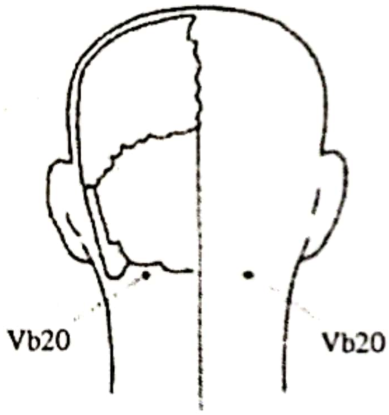
  Preparare : fierbeţi ingredientele în două căni de apă şi adăugaţi un praf de sare. Beţi o dată pe zi.
- Beţi lapte de soia cu susan negru şi nuci :

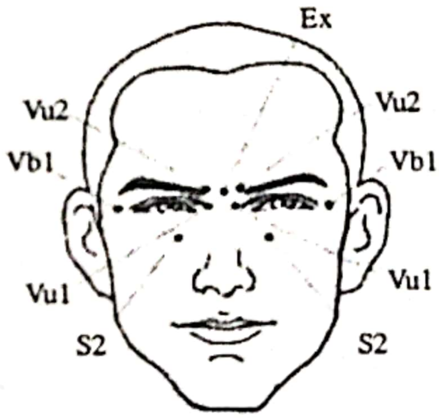
  Ingrediente : 15 g de seminţe de susan negru, 15 g de nuci, 300 ml de lapte de soia, miere.

Preparare: prăjiţi uşor timp de două minute, la foc mic, susanul şi nucile. Măcinaţi-le şi amestecaţi-le cu laptele de soia şi cu o lingură de miere. Beţi o dată pe zi.

- Mâncaţi fasole neagră, curmale negre şi fasole albă uscată:
  Ingrediente: 30 g de fasole neagră, 10 curmale negre, 30 g de fasole albă uscată (se găsesc la băcăniile chinezeşti).
  Preparare: lăsaţi fasolea în apă de cu seară. Adăugaţi apă, astfel încât să acopere ingredientele şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic până ce fasolea se înmoaie. Mâncaţi totul pe post de gustare în fiecare după-amiază.

Masaj chinezesc





- Exerciţii pentru ochi:
  - Frecaţi-vă palmele până se încălzesc. Puneţi centrul palmelor exact deasupra ochilor, pentru a avea o senzaţie de căldură. Repetaţi secvenţa de zece ori.
  - Închideţi ochii cinci secunde şi apoi deschideţi-i rapid. Repetaţi operaţiunea de mai multe ori.
  - Închideţi ochii şi rotiţi-i de cinci ori în sensul acelor de ceasornic, apoi de cinci ori invers.
  - Apăsaţi şi frământaţi uşor cu vârfurile degetelor mari, timp de două minute, următoarea zonă: de la orbite către tâmple, deasupra urechilor şi către ceafă.

↳ Apăsați și frământați ușor o dată pe zi, timp de un minut, fiecare dintre următoarele puncte:
- Punctele din adânciturile aflate la 0,5 *cun* de colțurile externe ale ochilor (Vb1).
- Punctul aflat la un deget dedesubtul orbitei, în dreptul pupilei (S2).
- Adânciturile aflate în colțurile interne ale ochilor (Vu1).
- Punctul aflat la mijlocul distanței dintre sprâncene (Ex).
- Punctele aflate în scobiturile de la capetele interne al sprâncenelor (Vu2).
- Punctul aflat în scobitura de la ceafă, în exteriorul celor doi mușchi mari ai gâtului, pe care o puteți pipăi când înclinați gâtul în față și aplecați capul (Vb20).

Substanțe din farmacopeea chineză

↳ Mâncați cătină de gard cu *Arillus longan*:
Ingrediente: 7 g de fructe de cătină de gard, 5 *Arillus longan* (fruct asiatic). Ambele se găsesc la băcăniile chinezești.
Preparare: puneți într-o oală fructele, adăugând o cană de apă, și dați în clocot, apoi lăsați la foc mic timp de zece minute. Mâncați o dată pe zi.

Căderea părului

Ce este și care îi sunt cauzele?

În mod normal, părul îmbătrânit cade și crește altul nou. Dar dacă cel îmbătrânit cade și cel nou nu apare înseamnă că aveți o problemă capilară. În cazul bărbaților, căderea părului se manifestă cu precădere la tâmple și în creștet. În cazul femeilor, rărirea are loc pe tot scalpul. Alopecia este un alt tip de afecțiune, caracterizată prin căderea părului pe porțiuni de mărimea unei monede. Există mai multe cauze – îmbătrânirea, alimentația incorectă, cauze genetice, unele medicamente, stresul sau maladiile. Pierderea părului poate fi provocată și de anorexie, deoarece organismul

nu primeşte suficientă grăsime pentru a menţine în bună stare foliculele piloase.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă părul începe brusc să cadă.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Folosiţi şampon pentru copii. Periaţi-vă uşor părul.
- Consumaţi alimente bogate în fier – carne slabă de vită, boabe de soia, fasole neagră, ouă, peşte, creveţi, spanac, morcovi, cartofi şi banane. Unor femei le cade părul pentru că au lipsă de fier. Consumaţi mai mult iod, care se găseşte în alimente cum sunt algele marine şi stridiile. Beţi mai multă supă de oase.
- Consumaţi mai multe proteine vegetale – porumb, susan negru şi boabe de soia. Consumaţi mai multe alimente neprelucrate, cum sunt legumele şi fructele proaspete.
- Luaţi zilnic o cantitate suficientă de vitamine.
- Reduceţi stresul, deoarece poate avea ca efect căderea părului.

Remedii tradiţionale

- Spălaţi-vă pe cap cu oţet: puneţi 200 ml de oţet de orez într-un litru de apă caldă şi spălaţi-vă pe cap înainte de răcire, apoi clătiţi-vă cu apă curată. Repetaţi operaţiunea de două ori pe săptămână, pe o perioadă îndelungată. Altă variantă este să vă spălaţi pe cap cu un amestec format dintr-o lingură de lapte de soia şi o lingură de oţet, o dată la două zile, pe o perioadă îndelungată. Faceţi mai întâi un test pe piele şi dacă apare o reacţie alergică, renunţaţi la acest remediu.
- Spălaţi-vă pe cap cu apă sărată: puneţi 60 g de sare într-un lighean pe jumătate cu apă. Înmuiaţi-vă părul în el, frecaţi-l două-trei minute şi apoi spălaţi-l cu şampon şi clătiţi-l tot în apă caldă cu sare, după care mai clătiţi-l de două ori cu apă curată. Repetaţi procedura de două ori pe săptămână, pe o perioadă îndelungată.

- Ungeţi-vă cu alcool din frunze de tuia:

  Ingrediente: frunze proaspete de tuia, vodcă de 40% în volum.

  Preparare: ţineţi o săptămână frunzele într-o sticlă cu vodcă închisă etanş, apoi scoateţi frunzele. Ungeţi-vă pe cap cu un tampon de vată înmuiat în alcool, de două ori pe zi, pe o perioadă îndelungată. Faceţi mai întâi un test pe piele şi dacă apare o reacţie alergică, renunţaţi la acest remediu.

Terapie alimentară

- Mâncaţi zilnic 15 g de seminţe de floarea-soarelui.
- Ţineţi în apă cinci curmale roşii până se umflă bine. Puneţi-le într-o oală cu o cană şi jumătate de apă şi fierbeţi-le zece minute. Apoi spargeţi deasupra un ou şi mai lăsaţi să fiarbă 30 de secunde. Mâncaţi amestecul înainte de culcare.
- Mâncaţi susan şi nuci cu zahăr:

  Ingrediente: 250 g de seminţe de susan negru, 250 g de nuci, 60 g de zahăr.

  Preparare: prăjiţi susanul şi nucile până se rumenesc, dar nu le ardeţi. Puneţi într-o tigaie zahărul împreună cu un pic de apă, încălziţi şi amestecaţi bine, până devine un sos gros. Adăugaţi susanul şi nucile, amestecaţi bine şi luaţi tigaia de pe foc. Răsturnaţi amestecul pe o farfurie mare, unsă cu ulei. Mâncaţi câte 60 g, de două ori pe zi.

Masaj chinezesc

- Pieptănaţi-vă cu degetele de câte 60 de ori, de două ori pe zi.
- Prindeţi-vă cu mâinile de laturile capului şi împingeţi uşor pielea spre creştet de câte 60 de ori, de două ori pe zi.
- Frecaţi şi frământaţi capul cu degetele arătătoare şi mijlocii. Mişcaţi degetele continuu, descriind mici cercuri, mergând de la frunte la creştet şi la ceafă, apoi de la frunte la tâmple şi la ceafă. Fiecare secvenţă durează între unu şi două minute.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Beţi ceai de rădăcină de *Persicaria microcephala*:
  Ingrediente: 15 g de rădăcină de *Persicaria microcephala* preparată.
  Preparare: tocaţi bine rădăcina şi puneţi-o într-o cafetieră, turnaţi peste ea apă fiartă şi lăsaţi la infuzat între patru şi opt ore, până când ajunge la culoare roşu-maroniu. Beţi ceaiul. Completaţi cu apă fiartă până ce se deschide culoarea. Între timp, masaţi zona afectată cu un magnet.

Călcâiul (durere cronică)

Despre ce este vorba şi care sunt cauzele?

Cauza obişnuită a durerii de călcâi este inflamaţia sau fisurarea acestuia. Alte cauze pot fi apăsarea pe un nerv sau artrita.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă durerea vă afectează viaţa de zi cu zi sau nu vă simţiţi mai bine după autotratare.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Este bine să mergeţi normal şi să faceţi jogging. Dar nu este indicat să mergeţi sau să staţi în picioare multă vreme.
- Nu purtaţi decât încălţăminte incomodă sau tocuri înalte.
- Iarna, trebuie să vă fie întotdeauna cald la picioare.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu faceţi băi reci la picioare.

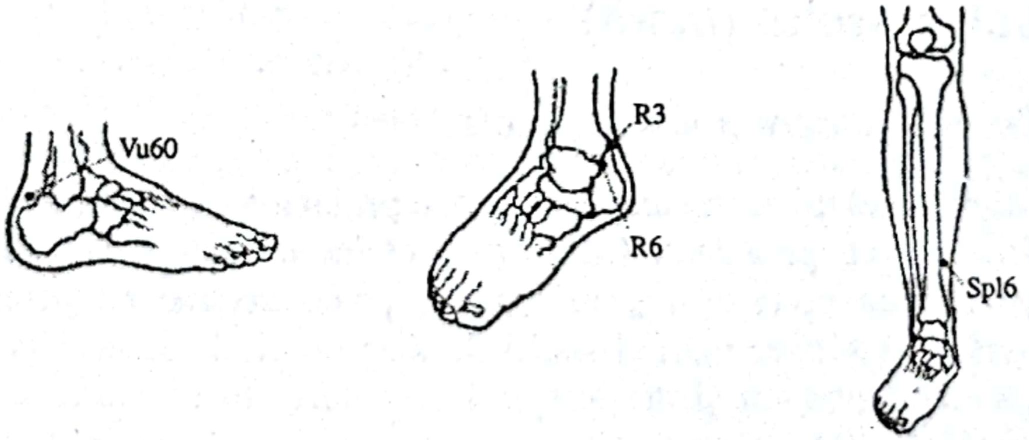
Remedii tradiționale

- Puneţi într-o cutie joasă mai multe mingi de golf sau de tenis şi rostogoliţi-le sub tălpile goale câte cinci minute, de trei ori pe zi.

- Ţineţi picioarele alternativ, câte cinci minute, în apă fierbinte (cât puteţi suporta) şi în apă rece.
- Loviţi-vă uşor călcâiul de 50 de ori pe zi cu o sticlă mare de plastic (din cele pentru răcoritoare).
- Ţineţi picioarele în aburi de oţet de orez:
  Ingrediente: 500 ml de oţet, o jumătate de cărămidă.
  Preparare: puneţi cărămida la încins în cuptor sau în şemineu. Turnaţi pe ea oţet şi plasaţi-o sub picioare, la circa 30 cm. Ţineţi călcâiul afectat în aburi timp de cinci minute. Aveţi grijă să nu vă ardeţi.
- Folosiţi branţuri cu plante medicinale chinezeşti:
  Ingrediente: 30 g de angelică, 15 g de *Ligusticum wallichi*, 15 g de fistic, 15 g de gardenie.
  Preparare: măcinaţi toate plantele până se transformă în pudră. Confecţionaţi două branţuri din pânză şi umpleţi-le cu un strat uniform de pudră. Puneţi alternativ aceste două branţuri în încălţămintea pe care o purtaţi.

Masaj chinezesc

- Frământaţi, frecaţi şi apăsaţi cu palma timp de cinci minute călcâiul, concentrându-vă pe punctul dureros. Loviţi uşor de zece ori acel punct cu podul palmei. Apoi loviţi uşor de zece ori zona din jur.



- Staţi picior peste picior, cu călcâiul afectat sprijinit pe coapsa cealaltă. Frământaţi, frecaţi şi ciupiţi cu degetele timp de cinci

minute piciorul, din spatele genunchiului până la călcâi, concentrându-vă pe tendonul lui Ahile şi pe zona din jur. Rotiţi glezna de câte zece ori în sensul acelor de ceasornic, apoi invers.

- Apăsaţi uşor cu degetul mare, de zece ori, punctul aflat în scobitura din spatele părţii de sus a astragalului, în exterior (Vu60).
- Apăsaţi uşor cu degetul mare, de 10 ori, scobitura din spatele părţii de sus a astragalului, în interior (R3).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare punctul aflat în interiorul gleznei, la 1 *cun* sub vârful astragalului (R6).
- Apăsaţi uşor cu degetul mare punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).

Terapia prin căldură

Aprindeţi un beţişor de moxă fără fum, care se găseşte în farmaciile tradiţionale chinezeşti. Descrieţi cu el cercuri la 3-5 cm deasupra călcâiului, timp de cinci-zece minute, de două ori pe zi. Aveţi grijă să nu vă ardeţi.

Substanţe din farmacopeea chineză

- Luaţi produsul patentat *Gu Zhi Zeng Sheng Wan* şi urmaţi instrucţiunile.

Colesterolul (mărit)

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Colesterolul mărit înseamnă că aveţi o problemă cu grăsimea din sânge. Aveţi prea mult LDL (lipoproteine cu densitate mică), aşa-numitul colesterol „rău". El se poate depune pe pereţii vaselor de sânge, mărind riscul de atac de cord, de accidente vasculare, precum şi de dereglări vasculare. În organism mai există şi HDL (lipoproteine cu densitate mare), colesterolul „bun", care elimină din corp colesterolul „rău". Nivelul înalt de colesterol e cauzat, în principal, de alimentaţia bogată în grăsimi sau de problemele genetice.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Trebuie să vă faceţi periodic analize. Dacă părinţii unui copil au colesterolul mărit sau suferă de afecţiuni cardiovasculare, acesta trebuie să meargă la doctor.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Schimbaţi-vă obiceiurile alimentare. În cazul celor care nu iau micul dejun şi mănâncă prea mult la cină, colesterolul este mult mai mare decât la cei care iau trei mese pe zi, la ore fixe. Luaţi un mic dejun corespunzător. Mâncaţi lucruri uşoare. Opriţi-vă din mâncat când aveţi stomacul plin în proporţie de 70% (aproape plin) şi veţi trăi mai mult.
- Fiţi foarte atent la ce mâncaţi:
  - Trebuie să ştiţi că ouăle, organele de animale, brânza, untura şi deserturile occidentale au mult colesterol „rău".
  - Consumaţi alimente bogate în omega-3 şi fibre. Mâncaţi cu precădere peşte şi legume, cum sunt ciupercile, ţelina, morcovii, porumbul, batatele, arahidele, nucile şi cerealele complete. De asemenea, mâncaţi usturoi, ceapă, boabe de soia, păducele, fasole mung, tofu, ciuperci chinezeşti uscate, seminţe de floarea-soarelui, curmale roşii şi varec. Mâncaţi kiwi, mere şi portocale.
  - Beţi ceai verde, cum este ceaiul Wulong.
  - Beţi cu moderaţie vin.
  - Folosiţi în alimentaţie oţetul de orez.
  - Faceţi regulat exerciţii fizice. Studiile arată că mişcarea creşte nivelul colesterolului „bun" şi reduce nivelul colesterolului „rău".

Ce nu trebuie să faceți

- Nu mâncaţi şi nu beţi prea mult dintr-odată.
- Nu fumaţi.
- Nu duceţi o viaţă stresantă, care determină creşterea colesterolului.

Remedii tradiționale

- Luați zilnic 3 g de praf de drojdie de orez roșu.

Terapie alimentară

- Mâncați de două ori pe zi câte 7 g de usturoi. Dacă începe să vă supere stomacul, renunțați. Mai puteți mânca un kiwi pe zi. Sau o dată pe zi câte 15 g de semințe de floarea-soarelui. Continuați timp de o lună.
- Mâncați arahide cu oțet:

  Ingrediente: oțet de orez, arahide cu pieliță roșie.

  Preparare: țineți arahidele în oțet timp de zece zile. Mâncați de două ori pe zi câte 10-15 arahide.
- Beți suc de ardei gras roșu:

  Ingrediente: doi ardei grași roșii.

  Preparare: tăiați în jumătate ardeii, curățați-i de semințe și puneți-i într-un storcător împreună cu o jumătate de cană de apă. Puneți în suc câteva picături de ulei de măsline. Luați de două ori pe zi câte două linguri pe o perioadă îndelungată.
- Mâncați zbârciog chinezesc și urechi de argint cu zahăr tos:

  Ingrediente: 7 g de zbârciogi chinezești, 7 g de urechi de argint, 7 g de zahăr tos. Toate acestea se găsesc la băcăniile chinezești.

  Preparare: țineți trei ore ciupercile în apă, apoi spălați-le și clătiți-le bine. Puneți totul într-o oală, împreună cu o cană de apă, și fierbeți în aburi o oră. Mâncați ciupercile și beți zeama.
- Mâncați varec cu fasole mung:

  Ingrediente: 15 g de varec (alge uscate), 15 g de boabe de fasole mung, 15 g de zahăr brun.

  Preparare: puneți de cu seară varecul și fasolea în apă. Tăiați varecul în bucăți de 3 cm, puneți-l într-o oală împreună cu fasolea și trei căni de apă și dați în clocot. Lăsați apoi la foc mic până ce se înmoaie. Când e gata, puneți zahăr și mâncați în două reprize, într-o singură zi.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Luaţi de două ori pe zi câte 2 g de praf de pseudoginseng.
- Beţi ceai de fructe de cătină de gard: puneţi în apa clocotită 7 g de cătină şi beţi zeama.

Colicile

Ce sunt şi care le sunt cauzele?

Este vorba despre plânsul persistent al pruncului în absenţa unor probleme de sănătate evidente. Cauza crizelor de plâns periodice şi intense este greu de depistat, deoarece bebeluşii nu au altă modalitate de a-şi exprima suferinţa.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Plânsul persistent poate fi semnul unor probleme de sănătate, aşa că bebeluşul trebuie dus la doctor la orice criză de colici.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Alăptaţi copilul în poziţie verticală şi faceţi-l să eructeze frecvent. Dacă îl hrăniţi cu biberonul, faceţi-l să eructeze după fiecare 30 ml.
- Urmăriţi copilul foarte atent. Poate să-i fie foame sau prea cald, să fie ciupit de insecte, să aibă nasul înfundat etc.

Ce nu trebuie să faceți

- Câtă vreme alăptaţi, nu trebuie să consumaţi alimente condimentate sau care conţin cofeină. Mâncaţi mai puţine banane, roşii, portocale şi căpşune, care pot influenţa indirect pruncul. Eliminaţi-le complet din alimentaţie, timp de cinci zile, şi vedeţi dacă bebeluşul mai plânge. Faceţi acest test şi pentru produsele lactate.
- Nu hrăniţi prea mult copilul înainte de culcare.

Remedii tradiționale

- Înregistrați plânsetele pruncului și puneți-i banda atunci când va mai plânge.
- Fierbeți un ou în coajă și lăsați-l să se răcească un pic. Încercați temperatura pe încheietura mâinii, în așa fel încât să fie potrivită pentru prunc, apoi puneți-i oul pe ombilic și rostogoliți-l spre exterior, descriind o spirală, după care rostogoliți-l înapoi.
- Puneți sare caldă : prăjiți ușor 100 g de sare, apoi adăugați 60 g de ceapă (partea albă) și prăjiți în continuare timp de un minut. Puneți amestecul într-un săculeț de bumbac, de 7x7 cm (nu uitați să verificați temperatura), pe care îl țineți pe burtica bebelușului timp de cinci minute, înainte de culcare. Aveți mare grijă să nu-l ardeți.
- Înfășurați pruncul într-o pătură.

Masaj chinezesc

Faceți următorul masaj cu o jumătate de oră înainte de culcare, dând pielea bebelușului cu ulei de masaj :

- Apăsați ușor, cu vârful unghiei, de cinci ori punctul central din podul palmei copilului. Cu degetul mijlociu frământați ușor acest punct de câte 100 de ori, pe ambele palme.
- Frecați și răsuciți ușor cu ambele mâini încheietura primei falange a degetelor pruncului, de câte 30 de ori, la ambele mâini.
- Dacă membrele și partea inferioară a abdomenului pruncului sunt reci, iar scaunul este verzui, apăsați ușor, de 100 de ori, cu degetul mare pe interiorul antebrațului lui, în dreptul degetului mare, de la încheietură până la cot, la ambele antebrațe.
- Dacă pruncul este agitat, are fața roșie, iar mâinile și abdomenul îi sunt fierbinți, apăsați ușor de 100 de ori cu arătătorul pe linia mediană de pe partea interioară a antebrațului, de la încheietura mâinii până la cot, la ambele antebrațe.
- Dacă pruncul tresare în somn și este iritat, are accese de plâns și țipă, apăsați ușor cu unghia degetului mare, de cinci ori, punctul din mijlocul celui de-al doilea pliu al încheieturii mâinii, pe partea dinspre palmă. Frământați punctul de câte 100 de ori, la ambele mâini.

- Dacă pruncul nu are poftă de mâncare, regurgitează hrana şi e balonat, frecaţi-vă palmele ca să se încălzească şi masaţi-i uşor abdomenul câte cinci minute, de trei ori pe zi.

Colita

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Colita (sindromul intestinului iritabil) are o gamă de simptome care includ, pe lângă balonare, diaree şi constipaţie, şi dureri abdominale, provocate de iritarea intestinului gros. Încă nu a fost determinată cauza exactă a colitei, dar este legată adesea de stres, anxietate sau depresie.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă simptomele menţionate mai sus sunt cronice.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Când faceţi duş dimineaţa, puneţi jetul pe abdomen. Acest masaj cu apă caldă ameliorează circulaţia şi digestia.
- Puteţi folosi mai multe metode de combatere a stresului. *Qigong* şi *taijiquan* au acest efect. Nu ignoraţi activităţile care declanşează simptomele.
- Somnul este factorul-cheie. Dacă dormiţi pe săturate, puteţi reduce stresul.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu beţi cafea sau alcool, deoarece stimulează pereţii deja sensibili ai intestinelor.
- Nu consumaţi condimente sau prăjeli, pentru că sunt greu de digerat şi îngreunează funcţionarea sistemului digestiv.
- Nu consumaţi prea multe alimente reci. Pentru încălzirea lor, în timpul digestiei, este nevoie de un supliment de energie, ceea ce îngreunează funcţionarea sistemului digestiv.

Remedii tradiționale

- În fiecare seară, cu două ore înainte de culcare, țineți pe stomac, timp de 20 de minute, un prosop înmuiat în apă fierbinte, acoperit de o folie de plastic și de o pernă electrică.

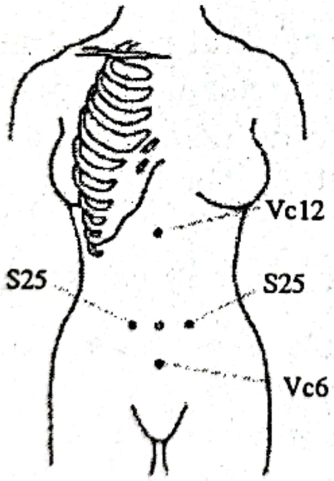
Terapie alimentară

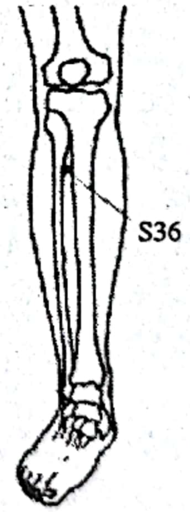
- Mâncați zilnic o porție de iaurt, care ajută la menținerea sănătății florei intestinale, atât de necesare digestiei.
- Luați ou cu oțet :

  Ingrediente : un ou, 15 g de ghimbir, 15 ml de oțet de orez.

  Preparare : puneți ghimbirul și oțetul într-un storcător și obțineți sucul. Bateți un ou și amestecați-l bine cu sucul, apoi țineți-l pe foc cinci secunde. Beți încet, cu înghițituri mici, o dată pe zi, timp de trei zile.

Masaj chinezesc





- Frecați și frământați cu palma abdomenul în sens invers acelor de ceasornic, timp de trei minute. Începeți cu ombilicul și lărgiți treptat cercul.
- Puneți-vă palmele pe spate. Frecați în jos, spre sacrum, până ce simțiți căldură în abdomen.

- Apăsaţi uşor, timp de un minut, următoarele puncte:
  - Punctul aflat la mijlocul distanţei dintre ombilic şi marginea inferioară a sternului (Vc12).
  - Punctul aflat pe linia mediană a abdomenului, la două degete sub ombilic (Vc6).
  - Punctul aflat la 2 *cun*-i de ambele părţi ale ombilicului (S25).
  - Scobitura aflată la patru degete sub muchia inferioară a rotulei şi la 1 *cun* lateral faţă de tibie (S36).

Substanțe din farmacopeea chineză

- Dacă simţiţi în stomac distensie şi durere care radiază spre coaste, eructaţi, regurgitaţi şi vă lipseşte pofta de mâncare, luaţi produsele patentate *Si Ni San* şi *Chai Hu Shu Gan Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă aveţi în abdomen o durere surdă şi continuă, care se intensifică atunci când stomacul este gol şi se ameliorează la căldură, eructaţi sau vomitaţi, luaţi produsul patentat *Xiang Sha Liu Jun Zi Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă vă doare stomacul şi aveţi senzaţie de căldură, care se agravează când mâncaţi, vă e sete şi sunteţi iritat, luaţi produsul patentat *Yi Guan Jian* sau *Zuo Jin Wan* şi urmaţi instrucţiunile.

Constipația

Ce este și care îi sunt cauzele?

Constipaţia este caracterizată de eliminarea cu frecvenţă redusă a materiilor fecale, iar scaunul este tare şi uscat. Principala cauză este insuficienţa fibrelor din alimentaţie. Alte cauze posibile sunt absenţa exerciţiilor fizice şi deficitul fluidelor corporale.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă sunteţi constipat mai mult de cinci zile, sau dacă aveţi febră, crampe abdominale sau scaun cu sânge.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Stabiliţi un program fix de mers la toaletă şi respectaţi-l chiar şi atunci când nu aveţi scaun. Cel mai bine este la 20 de minute după micul dejun. Înainte de a merge la toaletă beţi două căni de apă şi plimbaţi-vă zece minute.
- Mâncaţi mai multe fructe şi legume. Mâncaţi mai multe alimente bogate în fibre, cum sunt boabele de soia, ignamele, batatele sau ţelina. Mâncaţi mai multe nuci, miere, susan sau arahide, pentru a lubrifia intestinele. Mâncaţi mai multă fasole, cartofi, ceapă sau ridichi, pentru a produce gazele ce accelerează defecaţia.
- Beţi cel puţin opt căni de apă pe zi.
- Faceţi băi calde la şezut, pentru a stimula circulaţia sangvină şi pentru igiena personală.
- Faceţi regulat exerciţii fizice. Lipsa de mişcare este principala cauză a constipaţiei la persoanele în vârstă.
- Dacă aveţi hemoroizi sau fisuri anale, trataţi-le imediat.

Ce nu trebuie să faceți

- Dacă sunteţi mai vârstnic, nu vă forţaţi să evacuaţi fecalele.
- Nu consumaţi prea multe produse lactate, carne sau ouă.
- Nu ignoraţi nevoia de a defeca.

Remedii tradiționale

- Înmuiaţi un prosop în apă fierbinte şi ţineţi-l sub anus unu sau două minute, pentru a stimula defecaţia.
- Urmăriţi frecvent spectacole comice. Râsul efectuează un masaj al intestinelor.
- Când staţi pe vasul de toaletă, folosiţi următoarele metode de accelerare a tranzitului intestinal :
    - Dilataţi şi contractaţi alternativ abdomenul, la inspiraţie şi expiraţie.
    - Localizaţi punctul de pe spatele antebraţului, aflat la patru degete deasupra pliului încheieturii mâinii (Tf6), între două oase, şi apăsaţi-l uşor cu unghia timp de un minut.

- Apăsaţi uşor, cu arătătorul stâng, punctul aflat la 2 *cun*-i la stânga ombilicului (S25) până ce apare o senzaţie de durere şi de dilatare, apoi continuaţi apăsarea timp de 20-30 de secunde.

Terapie alimentară

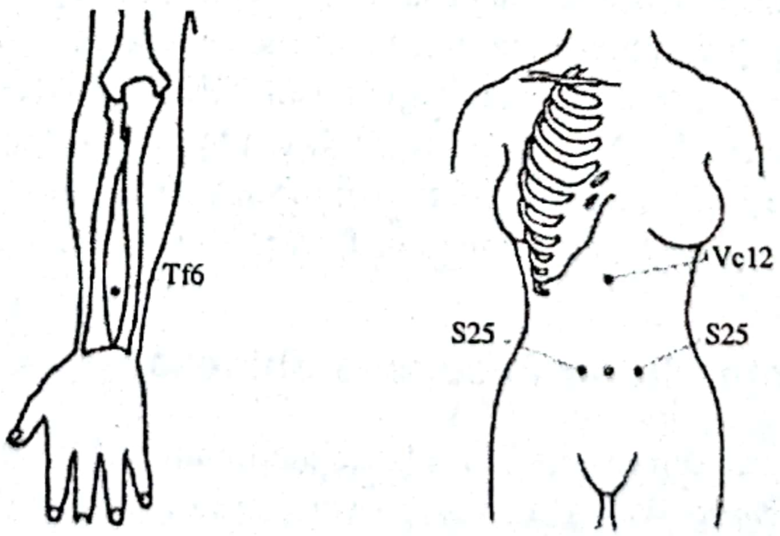
➯ Mâncaţi fructe sau legume:
- Dimineaţa mâncaţi o banană bine coaptă şi beţi o cană de apă cu o linguriţă de miere.
- Mâncaţi de două-trei ori pe săptămână câte 250 g de igname.
- În fiecare dimineaţă, pe stomacul gol, mâncaţi un castravete crud şi beţi o cană de apă.

➯ Mâncaţi mai multe fructe de tipul nucilor:
- În cazurile cronice, mâncaţi zilnic 30 g de nuci înainte de culcare.
- Mâncaţi seminţe de pin: prăjiţi uşor seminţele, curăţaţi-le şi mâncaţi de două ori pe zi câte 15 g. Sunt foarte bune pentru persoanele în vârstă.

➯ Beţi suc de cartofi:

Ingrediente: un cartof, o linguriţă de miere.
Preparare: puneţi cartoful într-un storcător şi amestecaţi sucul cu mierea şi cu o jumătate de cană de apă rece. Beţi totul dimineaţa, pe stomacul gol.

Masaj chinezesc



Faceţi în mod curent următoarele masaje, pentru a ameliora funcţionarea sistemului digestiv:

- Staţi culcat şi îndoiţi-vă genunchii (cu tălpile lipite de podea), pentru a relaxa muşchii abdomenului. Frecaţi-vă palmele între ele până se încălzesc. Masaţi-vă partea superioară a abdomenului de 30 de ori în sensul acelor de ceasornic. Apoi masaţi-vă partea inferioară a abdomenului de 30 de ori în acelaşi sens. Puneţi-vă palma stânga în dreapta părţii inferioare a abdomenului şi împingeţi în sus, apoi orizontal, spre dreapta, trecând peste ombilic, şi, în fine, în jos, spre pubis. Repetaţi secvenţa de zece ori.
- Frecaţi cu vârfurile degetelor mari, timp de un minut, zonele aflate pe linia taliei, la două lăţimi de deget de ambele părţi ale coloanei vertebrale.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor, de 30 de ori, cu degetul mijlociu punctul aflat la mijlocul distanţei dintre ombilic şi marginea inferioară a sternului (Vc12).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor, de 30 de ori, cu degetul mijlociu al mâinii stângi punctul aflat la 2 *cun*-i de ambele părţi ale ombilicului (S25).

Qigong

- Dimineaţa, înainte de micul dejun, staţi în picioare, în poziţie firească, cu braţele ridicate şi palmele spre spate. Desfaceţi picioarele în aşa fel încât să fie pe aceeaşi direcţie cu umerii. Strângeţi cu putere pumnii, în vreme ce inspiraţi, şi strângeţi anusul (contractaţi şi ridicaţi anusul). Păstraţi această poziţie două secunde. Apoi expiraţi şi relaxaţi muşchii anali şi pumnii. Repetaţi secvenţa de 30 de ori. Puteţi face exerciţiul şi pe pat, timp de cinci minute, în fiecare dimineaţă.

Substanţe din farmacopeea chineză

- Luaţi pilula patentată, cu plante medicinale şi miere, *Ma Ren Run Chang Wan* şi urmaţi instrucţiunile.

„Cotul tenismenului" (cronic)

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este tendinita cotului. Principalul simptom este durerea şi sensibilitatea părţii interne sau externe a cotului. Adesea e provocată de mici sfâşieri ale tendoanelor, de prea multe mişcări intense sau de răsucirea bruscă a cotului.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă durerea persistă mai mult de o săptămână.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Odihniţi-vă o vreme braţul. Aveţi răbdare şi lăsaţi-i timpul necesar să se vindece.
- Durerea se poate alina dacă ţineţi cotul în apă caldă zece minute sau puneţi pe el o pernă electrică de mai multe ori pe zi.
- Cotul trebuie să fie întotdeauna ţinut la căldură. Tăiaţi o bucată de material gros şi coaseţi-o în interiorul mânecii. Sau tăiaţi o şosetă veche şi trageţi-o peste cot, la culcare. Trebuie să fie suficient de largă, pentru a nu bloca circulaţia sângelui.
- Poate fi util mersul zilnic pe jos, câte jumătate de oră, în timp ce vă balansaţi firesc braţele.
- Încercaţi să purtaţi un bandaj elastic.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu îndoiţi şi nu rotiţi prea des şi timp îndelungat cotul sau antebraţul. Încălziţi-vă întotdeauna braţul şi încheietura mâinii prin extensii şi flexări. Faceţi pauze în timpul lucrului.

Remedii tradiţionale

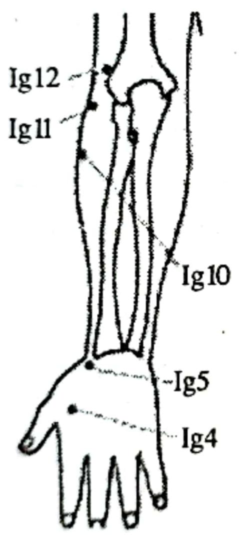
- Ţineţi cotul în fum de ardei iute: puneţi câţiva ardei iuţi uscaţi într-un vas metalic şi ardeţi-i în afara casei. Ţineţi braţul deasupra fumului timp de zece minute, o dată pe zi.

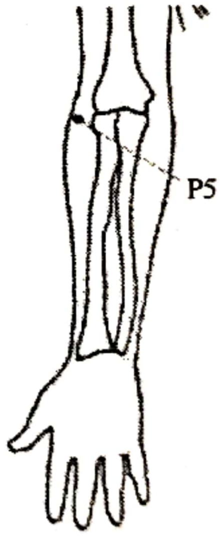
- Puneţi ghimbir cu ceapă :

  Ingrediente : 90 g de coji de piper de Sichuan, 15 g de ghimbir proaspăt, porţiunea albă de la şase cepe verzi.

  Preparare : tocaţi ghimbirul şi puneţi toate ingredientele într-un săculeţ din bumbac. Ţineţi săculeţul pe cot, timp de 30 de minute, cu o pernă electrică deasupra lui, de două ori pe zi, timp de şapte zile. Dacă apare o reacţie alergică, renunţaţi la acest remediu.
- Tăiaţi o şosetă mare şi înmuiaţi-o în vodcă. Trageţi-o peste antebraţ, înfăşuraţi-o în folie de plastic şi ţineţi deasupra o pernă electrică, timp de 30 de minute, o dată pe zi. Şoseta trebuie să fie mai largă pentru a intensifica circulaţia sângelui. Dacă apare o reacţie alergică, renunţaţi la acest remediu.

Masaj chinezesc





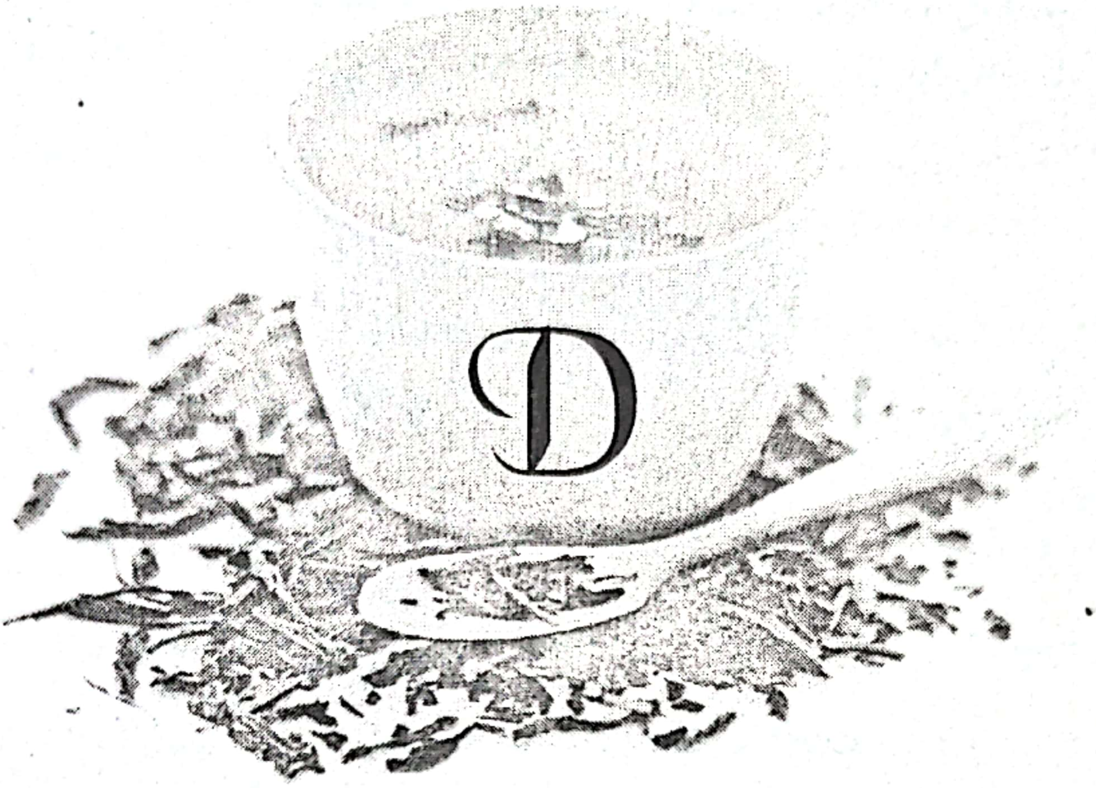
Alegeţi una dintre următoarele variante şi aplicaţi-o o dată pe zi :

- Frământaţi şi frecaţi foarte uşor cu palma muşchii din jurul cotului, timp de două minute. Cu degetul mare sau cu arătătorul apăsaţi şi frământaţi uşor locul dureros şi marginile acestuia timp de două minute.
- Cu muchia palmei apăsaţi muşchii de pe partea exterioară a braţului în jos, spre antebraţ şi încheietura mâinii, timp de un minut. Frecaţi cu palma înainte şi înapoi braţul afectat, de la umăr până la încheietura mâinii, timp de un minut.

- Prindeţi braţul cu degetele şi podul palmei şi masaţi-l de mai multe ori, de la umăr până la încheietura mâinii.
- Ciupiţi cu degetul mare, arătătorul şi mijlociul, timp de un minut, următoarele puncte :
  - Punctul de la capătul pliului din partea de sus a articulaţiei cotului, ţinând lipit de piept braţul îndoit (Ig11).
  - Punctul în care pielea se ridică cel mai sus atunci când ţineţi degetul mare lipit de arătător (Ig4).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare, timp de un minut, următoarele puncte, în vreme ce îndoiţi şi întindeţi antebraţul :
  - Punctul de la capătul pliului din partea de sus a articulaţiei cotului, ţinând lipit de piept braţul îndoit (Ig11).
  - Punctul aflat la 2 *cun*-i sub Ig11 (Ig10).
  - Punctul aflat la 1 *cun* deasupra lui Ig11 (Ig12).
  - Punctul de pe pliul interior al cotului, în adâncitura de pe marginea exterioară a tendonului (P5).
  - Punctul aflat pe dosul mâinii, în scobitura din locul în care şanţul încheieturii mâinii se întâlneşte cu linia degetului mare (Ig5).

Substanțe din farmacopeea chineză

- Puneţi cataplasma caldă numită „moxibustie chinezească" şi urmaţi instrucţiunile.
- Puneţi cataplasma *Shang Shi Zhi Tong Gao*. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.



Degerăturile

Ce sunt şi care le sunt cauzele?

Degerăturile reprezintă vătămarea pielii şi a ţesutului subcutanat, provocată de expunerea la ger pe o perioadă îndelungată. Se manifestă prin furnicături, urmate apoi de amorţeală. Pielea se înroşeşte şi doare. În cazurile grave, apar băşici roşietice sau chiar violete. În majoritatea situaţiilor, zonele afectate sunt mâinile, picioarele, nasul şi urechile.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă aveţi degerături grave.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Purtaţi îmbrăcăminte şi încălţăminte călduroasă şi lejeră, pentru a avea o circulaţie sangvină locală mai bună.

- Dacă sunteţi în faza iniţială (fără băşici sparte) introduceţi o dată pe zi mâinile sau picioarele într-o baie de parafină (disponibilă în marile magazine), urmând instrucţiunile. Apoi puneţi pe zona afectată gel de aloe vera 100%.
- Dacă sunteţi în faza iniţială, puteţi ţine de două ori pe zi mâinile sau picioarele, câte 20 de minute, sub un bec aprins, la distanţa care vă convine. Apoi puneţi pe zona afectată gel de aloe vera 100%.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu frecaţi cu zăpadă zona afectată şi nu o ţineţi în apă rece. Nu o încălziţi cu apă caldă sau la foc.
- Dacă vă mănâncă, nu vă scărpinaţi.

Remedii tradiționale

- Puneţi pe locul afectat cireşe: mai întâi scoateţi sâmburii. Dacă zona afectată este destul de mică, puneţi direct cireşele. Dacă nu, striviţi câteva cireşe, puneţi-le în tifon şi ţineţi-le pe acel loc între trei şi cinci ore zilnic. De asemenea, puteţi unge locul cu alcool de cireşe:

  Ingrediente: 250 g de cireşe (cele abia date în pârg sunt mai bune; dacă nu aveţi la îndemână cireşe proaspete, folosiţi o conservă), 500 ml de vodcă de 40% în volum.
  Preparare: ţineţi cireşele în vodcă timp de şapte zile. Înmuiaţi un tampon de vată în alcool şi ungeţi zona afectată de cinci ori pe zi.
- Spălaţi locul cu boabe de piper negru: măcinaţi 7 g de piper negru, puneţi-l într-o cană de apă şi daţi în clocot. Aşteptaţi să se răcească un pic şi spălaţi zona afectată de două-trei ori pe zi. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.
- Puneţi pe locul afectat cactus: scoateţi acele cactusului şi zdrobiţi-l până se formează o pastă. Puneţi-o pe zona afectată şi acoperiţi-o cu tifon. Schimbaţi-o zilnic.

Dependența

Ce este și care îi sunt cauzele?

Reprezintă dependenţa organismului faţă de o substanţă nocivă sau reprezintă un obicei prost, cum ar fi consumul de nicotină sau alcool.

Ce trebuie să faceți?

- Atunci când vă decideţi să renunţaţi la fumat sau la alcool, dacă simţiţi că sunteţi destul de puternic, o puteţi face imediat. Dacă nu, puteţi renunţa treptat.
- Spuneţi familiei şi prietenilor că renunţaţi la acest obicei. Lăsaţi persoanele din jurul dumneavoastră să vă ţină sub observaţie.
- În primul rând trebuie să staţi departe de orice are legătură cu acel obicei.
- Găsiţi-vă mereu ceva de lucru astfel încât să nu fiţi tentaţi.
- Practicaţi *taijiquan*. Lăsaţi mintea să urmeze mişcările mâinilor, lăsaţi mintea să urmeze *qi*-ul (energia vitală).

Ce nu trebuie să faceți

- Nu ţineţi ţigări sau băutură în casă. Nu intraţi într-un bar decât în momentul în care ştiţi că vă puteţi stăpâni.
- Abţineţi-vă să discutaţi cu cineva care şi-a aprins ţigara sau să însoţiţi persoanele în pauza de fumat.

Remedii tradiționale

- Pregătiţi o bucăţică de ginseng. Când simţiţi nevoia de a fuma, ţineţi bucăţica de ginseng între buze şi sugeţi, spunându-vă în acelaşi timp că este bun pentru sănătatea dumneavoastră. Acest lucru vă poate da un sentiment de mulţumire.
- Dacă simţiţi nevoia de a fuma, sorbiţi încet apă caldă dintr-o cană.

Terapie alimentară

- Mâncaţi ridichi, pentru a renunţa la fumat: tocaţi mărunt 60 g de ridichi de iarnă, stoarceţi sucul, amestecaţi cu o linguriţă de zahăr şi lăsaţi amestecul peste noapte. Mâncaţi-l dimineaţa.
- Pentru a renunţa la fumat, mâncaţi tofu cu zahăr: luaţi o jumătate de pachet de tofu, faceţi mai multe găuri cu furculiţa şi umpleţi-le cu zahăr brun. Lăsaţi în baie de aburi până când zahărul pătrunde în brânză. Luaţi trei linguri de fiecare dată când simţiţi nevoia să fumaţi.
- Pentru a renunţa la alcool, mâncaţi fiertură de seminţe de susan negru, dude şi orez:

  Ingrediente: 30 g de seminţe de susan negru, 30 g de dude, 7 g de zahăr, 30 g de orez.

  Preparare: Măcinaţi seminţele de susan, dudele şi orezul, adăugaţi două căni de apă şi fierbeţi, apoi lăsaţi la foc mic 20 de minute. Adăugaţi zahărul şi împărţiţi în două porţii. Mâncaţi de două ori pe zi.

Masaj chinezesc

Când simţiţi nevoia de a fuma sau de a bea, masaţi-vă urechile cu arătătoarele. Mai întâi începeţi cu partea din faţă a urechilor, continuaţi cu partea din spate şi în final masaţi interiorul. Repetaţi până când nevoia dispare.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Luaţi granule de iuiuba, adică sâmburele unui soi de curmală sălbatică. Luaţi o linguriţă de iuiube cu o cană de apă caldă şi beţi încet, de trei ori pe zi. Alină anxietatea generată de lipsa ţigărilor. Dacă încercaţi să vă lăsaţi de băut, luaţi o linguriţă de praf de iuiube de trei ori pe zi sau ori de câte ori simţiţi nevoia de a bea.
- Pentru a renunţa la alcool, mâncaţi rădăcină de *Pueraria*. Amestecaţi 60 g de praf de rădăcină de *Pueraria* cu o cană de apă şi fierbeţi la foc mic până devine o pastă. Faceţi trei porţii şi mâncaţi de trei ori pe zi.

- Beţi ceai de plante pentru a renunţa la alcool:
  Ingrediente: 4 g de flori de păducel, 4 g de flori de crizanteme, 4 g de flori de caprifoi.
  Preparare: puneţi apă clocotită peste flori şi acoperiţi cu un capac timp de cinci minute. Beţi ceaiul.

Depresia

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Această afecţiune este caracterizată de un sentiment general de tristeţe şi disperare. Alte semne sunt insomnia şi retragerea din activităţile obişnuite. Maladiile, traumele psihice şi stresul pe perioade lungi pot duce la depresie. În continuare ne vom concentra pe depresia produsă de stres.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

La fel ca şi la tulburările legate de stările sufleteşti, cum este anxietatea, momentul în care se impune consultarea medicului nu este bine precizat. Atunci când depresia vă afectează viaţa, mergeţi la doctor.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Dormiţi suficient. Înainte de culcare ţineţi picioarele zece minute în apă caldă; aceasta vă ajută să adormiţi.
- Practicarea regulată a exerciţiilor fizice joacă un rol foarte important în tratarea depresiei. În timpul exerciţiilor, corpul produce anumite substanţe chimice care redau bună dispoziţie. De asemenea, exerciţiile fizice vă dau senzaţia că aţi îndeplinit o misiune şi că sunteţi stăpân pe dumneavoastră, ceea ce combate frustrarea indusă de depresie. O alegere bună este mersul rapid timp de 30 de minute, dimineaţa, în direcţia soarelui.
- Încercaţi să eliminaţi invidia, care poate produce multe probleme emoţionale şi formează un cerc vicios. Este o emoţie mai nocivă decât mânia.
- Consumaţi alimente hrănitoare, mai ales dintre cele bogate în calciu şi aminoacizi – lapte, produse din soia, peşte, creveţi,

pui, vită, banane sau curmale. Lipsa anumitor vitamine sau minerale poate contribui la stările depresive.

- Ieşiţi din casă. Implicaţi-vă într-o activitate socială.
- Staţi în faţa oglinzii şi zâmbiţi propriei imagini timp de un minut, de două ori pe zi.
- Trebuie să ştiţi că anumite medicamente deprimă. Sfătuiţi-vă cu medicul dumneavoastră.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu vă reprimaţi sentimentele. Găsiţi pe cineva în care aveţi încredere şi deschideţi-vă inima în faţa acestei persoane. Daţi frâu liber emoţiilor şi plângeţi dacă simţiţi nevoia să o faceţi. Eliberarea emoţiilor este firească şi benefică sănătăţii mentale. Atunci când vă împărtăşiţi emoţiile, dispare nocivitatea lor.
- Nu vorbiţi despre subiecte triste în timpul meselor. Întrerupeţi orice activitate intelectuală cu 20 de minute înainte şi după masă.

Remedii tradiţionale

- Redaţi într-o frază scurtă toate frustrările, supărările şi ura care vă împovărează şi scrieţi-le pe o foaie. Repetaţi de cât mai multe ori fraza, apoi ardeţi hârtia şi urmăriţi-o cum se preface în scrum (fiţi foarte atent, poate că e mai bine să o ardeţi afară din casă). Duceţi cenuşa într-un loc în care bate vântul şi împrăştiaţi-o. Faceţi asta o dată pe zi.
- Ascultaţi un cântec trist. În unele cazuri, procedeul dă rezultate. În China se numeşte „a combate răul prin rău". Dacă simţiţi că procedeul nu vă prieşte, puneţi un cântec vesel.
- Plimbaţi-vă cât mai mult posibil printr-o grădină înflorită. Studiile arată că prezenţa culorii verde în proporţie de peste 25% din imaginea pe care o privim ne calmează şi ne sporeşte senzaţia de fericire. Din acelaşi motiv, dacă aveţi o grădină, este bine să petreceţi mai mult timp îngrijind-o.
- Pieptănaţi-vă lent cu un pieptene de lemn, de la frunte către ceafă şi dinspre mijlocul capului către părţi. Apăsaţi atât cât să nu vă deranjeze. Dinţii pieptenelui nu trebuie să fie ascuţiţi.

- Procedurile aplicate picioarelor pot influenţa sistemul nervos autonom, care joacă un rol foarte important în depresie.
  - Ţineţi-vă picioarele în apă fierbinte (cât de fierbinte suportaţi) câte 20 de minute în fiecare zi. Dacă apa ajunge până la pulpă, rezultatele sunt şi mai bune. După aceea, rotiţi pe rând gleznele de 20 de ori (fiecare picior). Rotiţi-vă cu mâna fiecare deget de la picior de câte 20 de ori în sensul acelor de ceasornic şi de 20 de ori în sens invers. În tot acest timp repetaţi în gând „Acum sunt fericit".
  - Loviţi-vă tălpile cu o perie de păr timp de cinci minute. Insistaţi în special în punctul situat pe linia mediană a tălpii, circa la o treime din distanţa dintre degete şi călcâi (R1). Peria stimulează tălpile aşa cum ar face-o un mănunchi de ace de acupunctură (vezi p. 109).
  - Loviţi-vă uşor cu o sticlă de plastic goală pe piciorul desculţ (partea de deasupra, talpa şi laturile), timp de trei minute. Bătăile trebuie să fie ritmice, cam trei pe secundă. Loviţi fiecare parte de vreo 30 de ori.
- Masaţi-vă urechile : aşezaţi-vă pe un scaun. Prindeţi-vă urechea între degetul mare şi muchia externă a arătătorului şi trageţi-o în toate direcţiile (în sus, în jos, orizontal), timp de 30 de secunde. Prindeţi-vă urechea în alt punct şi repetaţi operaţiunea. În tot acest timp, inspiraţi şi expiraţi lent şi profund.

Terapie alimentară

- Mâncaţi nuci cu lapte :

  Ingrediente : 60 g de seminţe de susan, 60 g de nuci, 7 g de fructe de chimen dulce, 50 ml de lapte, 50 ml de ulei de susan, 50 ml de miere, 60 g de zahăr tos.

  Preparare : măcinaţi nucile, susanul şi fructele de chimen dulce până devin un praf fin. Adăugaţi zahărul, mierea, uleiul de susan şi laptele şi lăsaţi la foc mic pentru 30 de minute. Păstraţi amestecul în frigider, într-un borcan cu capac. Luaţi câte 7 g, de trei ori pe zi.

Qigong

Practicaţi una dintre următoarele secvenţe (care vă convine). Dacă simţiţi că nu vă prieşte, renunţaţi la ea.

- Dimineaţa, la răsărit, staţi în grădina din spatele casei cu faţa spre soare, cu picioarele depărtate, situate pe direcţia umerilor. Ridicaţi-vă mâinile spre soare, cu palmele în sus, ca şi cum aţi vrea să-l prindeţi. Atingeţi cu limba cerul gurii – zona din spatele dinţilor de sus. Respiraţi firesc. În timp ce inspiraţi, vizualizaţi esenţa soarelui coborându-vă în palme. Puneţi o palmă pe creştet şi aşezaţi palma cealaltă peste ea. Închideţi ochii şi imaginaţi-vă cum pătrunde, din creştet în trup, esenţa soarelui. Expiraţi. Repetaţi secvenţa de cinci ori. În medicina chineză, soarele este *yang*, iar luna este *yin*. Depresia este dezechilibrul relaţiei *yin-yang*, produs de un exces de *yin*. Esenţa *yang* a soarelui ajută la restabilirea echilibrului.
- Faceţi exerciţiul „râul spiritului armonios". Vedeţi secţiunea *Anxietatea*.

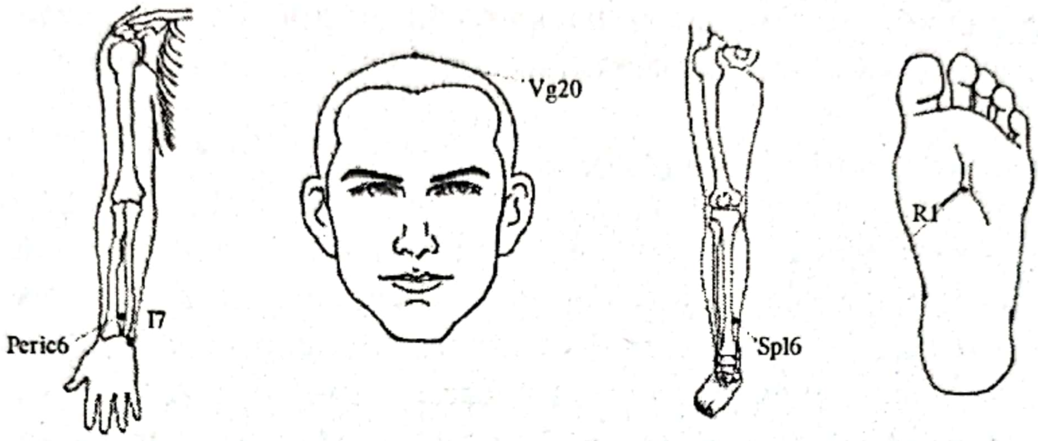
Fototerapie

- Puteţi încerca şi fototerapia, situaţie în care sunteţi expus la o lumină intensă ce provine dintr-o cutie construită special. Studiile arată că lumina poate provoca modificări ale neurochimiei şi, prin urmare, poate avea efect antidepresiv.

Masaj chinezesc

- Puneţi ambele palme pe piept şi împingeţi uşor în lateral, de-a lungul coastelor.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, următoarele puncte :
  - Punctul aflat la 2 *cun*-i deasupra pliului încheieturii, pe partea palmei, între tendoane, chiar sub catarama curelei ceasului (Peric6).
  - Punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).

- Adâncitura din punctul în care se intersectează partea dinspre palmă a pliului încheieturii mâinii cu linia care vine de la degetul mic (I7).



- Punctul aflat în creştet, la mijlocul liniei care uneşte vârfurile urechilor (Vg20).

Substanțe din farmacopeea chineză

➪ Luaţi produsul patentat *Xiao Yao Wan* şi urmaţi instrucţiunile.

Diabetul

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este o boală provocată de o disfuncţie a reglării nivelului de glucoză din sânge. Simptomele sunt urinarea frecventă, setea excesivă, consumul excesiv de fluide şi foamea. În diabetul de tipul I, pancreasul nu produce deloc insulină, hormon necesar pentru a scădea glicemia, sau o produce în cantităţi mici. În diabetul de tipul II, organismul este incapabil să folosească în mod adecvat insulina existentă. Ambele pot duce la prezenţa unor cantităţi mari de glucoză în sânge, ceea ce determină apariţia multor complicaţii grave.

Când trebuie să mergeți la doctor?

În majoritatea cazurilor de diabet, în prima fază nu apar nici un fel de simptome. Dacă există vreun caz de diabet în familie sau aveţi simptomele menţionate mai sus, mergeţi la doctor. Dacă vi s-a pus diagnosticul de diabet, trebuie să fiţi permanent sub îngrijire medicală.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Păstraţi-vă buna dispoziţie şi optimismul. Studiile arată că factorii psihologici joacă un rol foarte important în sănătatea noastră. Orice supărare duce la creşterea glicemiei.
- Aveţi nevoie de planificarea fiecărei mese. Se recomandă să apelaţi la un specialist care să vă facă acest plan. Ar trebui să notaţi ce alimente aţi consumat şi în ce cantităţi, pentru a vă regla alimentaţia în funcţie de glicemie. În medicina chineză se folosesc adesea următoarele alimente : ţipar, dovleac, castravete amar, fasole mung, fasole roşie cu bobul mic, igname chinezeşti, rădăcină de taro, susan, nuci şi ceapă.
- Exerciţiile fizice sunt cel mai bun leac pentru scăderea glicemiei. Muşchii transformă glucoza în energie. Mersul, înotul şi *qigong* sau *taijiquan* sunt activităţi foarte utile. Nu trebuie să faceţi exerciţiile pe stomacul gol.
- Acordaţi mai multă atenţie picioarelor şi încălţămintei pe care o purtaţi. Dacă vi s-a pus diagnosticul de diabet, trebuie să mergeţi la pedichiurist.
- Faceţi băi calde (nu fierbinţi).

Ce nu trebuie să faceți

- Evitaţi gustările dintre mese. Nu consumaţi alimente condimentate, care induc căldura, cum sunt carnea de miel, ghimbirul, ardeii iuţi, scorţişoara sau ginsengul roşu. Nu vă întindeţi în pat imediat după masă.
- Nu staţi prea mult în pat. Activitatea ajută la consumarea zahărului din sânge.

- Nu vă implicaţi în situaţii stresante. Rezolvaţi problemele înainte de a vă înfuria ; nervozitatea creşte nivelul de adrenalină din sânge şi măreşte glicemia.
- Sunt strict interzise fumatul şi consumul de alcool.
- Evitaţi rănirea pielii. Diabeticii se infectează foarte uşor.
- Nu întrerupeţi tratamentele atunci când vă simţiţi mai bine.

Remedii tradiționale

- Ţineţi cinci ore, într-o cană cu apă rece, 7 g de frunze de ceai verde. Beţi des ceaiul. Frunzele conţin substanţe ce amplifică efectul insulinei. Aceste substanţe se pierd prin fierbere.
- Periaţi-vă uşor tălpile cu o periuţă de dinţi, chiar sub osul mare de lângă arcul tălpii, de trei ori pe zi, câte trei minute. Frecaţi uşor cu o lingură pernuţa de sub degetul mare al mâinii, de la şanţul încheieturii mâinii până la articulaţia dintre degetul mare şi arătător. Aceste zone sunt legate de pancreas.
- Mâncaţi dovleac ca fel de mâncare principal – cam 500 g pe zi, timp de o lună.

Terapie alimentară

- Mâncaţi fiertură de fasole roşie cu boabe mici :

  Ingrediente : 60 g de fasole roşie cu boabe mici.

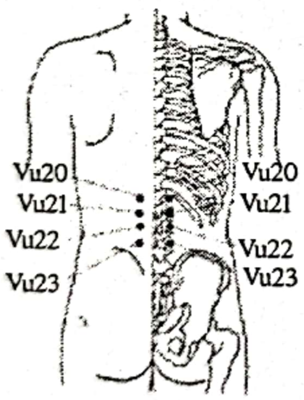
  Preparare : puneţi de cu seara fasolea la înmuiat, cu patru căni de apă. A doua zi, puneţi-o într-o oală şi daţi-o în clocot, apoi lăsaţi la foc o oră. Beţi câte 100 ml de trei ori pe zi, timp de o lună.
- Tăiaţi o ceapă în opt şi ţineţi-o zece zile în 500 ml de vin roşu. Apoi beţi câte 30 ml înainte de masă, de două ori pe zi.
- Mâncaţi în fiecare dimineaţă terci de mei : fierbeţi în apă 60 g de mei, apoi lăsaţi-l puţin să se umfle. Aruncaţi stratul de la suprafaţă. Mâncaţi jumătate din cantitate cu o oră înainte de micul dejun, iar restul în timpul micului dejun.
- Fierbeţi în aburi 120 g de igname chinezeşti, curăţaţi-le de coajă şi mâncaţi-le în cursul unei zile, în două reprize.
- Mâncaţi în fiecare dimineaţă o jumătate de cutie de tofu, gătit în orice fel vă place.

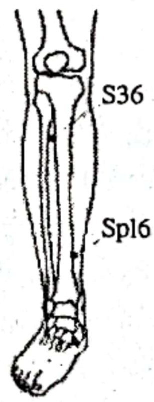
Qigong

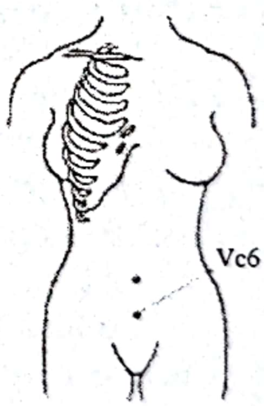
Practicaţi o dată pe zi „relaxarea cu trei texte". Repetaţi de trei ori secvenţa de mai jos. După fiecare repriză faceţi o pauză.

- Staţi culcat, cu vârful limbii lipit de cerul gurii. Închideţi uşor ochii. Respiraţi o dată profund.
- Spuneţi în gând : „Ambele părţi ale capului meu sunt destinse, ambele părţi ale gâtului meu sunt destinse, umerii sunt destinşi, partea de sus a braţelor e destinsă, antebraţele sunt destinse, încheieturile mâinilor sunt destinse, mâinile sunt destinse, cele zece degete sunt destinse".
- Spuneţi în gând : „Faţa e destinsă, gâtul e destins, abdomenul e destins, coapsele sunt destinse, genunchii sunt destinşi, labele picioarelor sunt destinse, cele zece degete sunt destinse".
- Spuneţi în gând : „Ceafa e destinsă, şalele sunt destinse, spatele coapselor e destins, spatele genunchilor e destins, pulpele sunt destinse, tălpile sunt destinse".

Masaj chinezesc







Alegeţi una dintre variante şi aplicaţi-o o dată pe zi :

- Apăsaţi şi frământaţi uşor pieptul cu palma, timp de un minut. Concentraţi-vă pe zona inimii.
- Puneţi palma dreaptă pe partea interioară a încheieturii mâinii stângi. Frecaţi în sus pe toată porţiunea până la subsuoară, timp de un minut. Repetaţi operaţiunea cu cealaltă mână.

- Puneţi amândouă palmele pe partea superioară a abdomenului şi împingeţi uşor în jos, până în partea inferioară a acestuia, timp de un minut.
- Frecaţi uşor cu palma partea inferioară a abdomenului, timp de un minut, în sens invers acelor de ceasornic, în jurul punctului aflat pe linia mediană a abdomenului, la două degete sub ombilic (Vc6).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu încheieturile degetelor, timp de două minute, zona de pe spate, la două degete de o parte a coloanei vertebrale, de la punctul cel mai înalt la care ajungeţi până la talie (Vu20-Vu23). Inversaţi poziţia mâinilor şi apăsaţi punctele de pe cealaltă parte a coloanei.
- Apăsaţi uşor, timp de un minut, scobitura aflată la patru degete sub muchia inferioară a rotulei şi la 1 *cun* lateral faţă de tibie (S36).
- Apăsaţi uşor, timp de un minut, punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).

Substanțe din farmacopeea chineză

- Mâncaţi pancreas de porc cu plante medicinale:

  Ingrediente: un pancreas proaspăt de porc (se găsesc în unele magazine alimentare chinezeşti), 60 g de rădăcină de unghia-găii (*Astragalus glycyphyllos*), 100 g de arpacaş chinezesc, 120 g de igname chinezeşti.

  Preparare: puneţi în apă de cu seară arpacaş chinezesc. Spălaţi şi tăiaţi mărunt pancreasul de porc. Tocaţi unghia-găii şi înfăşuraţi bucăţelele în tifon. Puneţi toate ingredientele într-o oală cu trei căni de apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic zece minute. Aruncaţi unghia-găii, puneţi un praf de sare şi împărţiţi cantitatea în patru porţii. Mâncaţi câte o porţie pe zi.

Diareea

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este scaunul frecvent, cu fecale apoase, neformate. În general, este provocată de o infecţie virală sau bacteriană, de inflamaţia intestinală, intoleranţa la lactoză, intoxicaţia alimentară sau de unele medicamente.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă diareea persistă mai mult de două zile, dacă durerea abdominală e intensă sau dacă aveţi scaun cu sânge ori purulent, ameţeală sau febră.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Beţi mai multă apă, pentru a împiedica deshidratarea. Beţi ceai verde nu prea concentrat. Ceaiul conţine tanin, care ajută la stoparea diareei.
- Dacă motivul este o intoxicaţie alimentară, săriţi peste una sau două mese şi lăsaţi diareea să se epuizeze. Dacă este acută, consumaţi alimente uşor digerabile – supă de orez, supă cu tăiţei, lapte de soia, supă de ouă sau de pui. Adăugaţi în alimentaţie curmale roşii, igname chinezeşti, castane şi lotus.
- Faceţi băi fierbinţi, integrale – în afară de cap –, timp de 20 de minute. Aveţi grijă să nu vă opăriţi. Nu faceţi băi fierbinţi dacă sunteţi mai vârstnic sau aveţi probleme cardiace.
- Faceţi regulat exerciţii fizice – jogging, mers pe jos sau *taijiquan*.
- Verificaţi medicamentele pe care le luaţi, să nu fie acestea cauza diareii.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu folosiţi sau nu întrerupeţi tratamentul cu antibiotice fără avizul medicului.
- Nu consumaţi mâncăruri grase sau condimentate, alimente reci şi crude, inclusiv fructe sau salate. Nu consumaţi prăjeli. Evitaţi alcoolul, cofeina şi produsele lactate, cu excepţia iaurtului.

- Nu staţi multă vreme într-un loc umed. Nu vă expuneţi abdomenul la temperaturi scăzute.

Remedii tradiționale

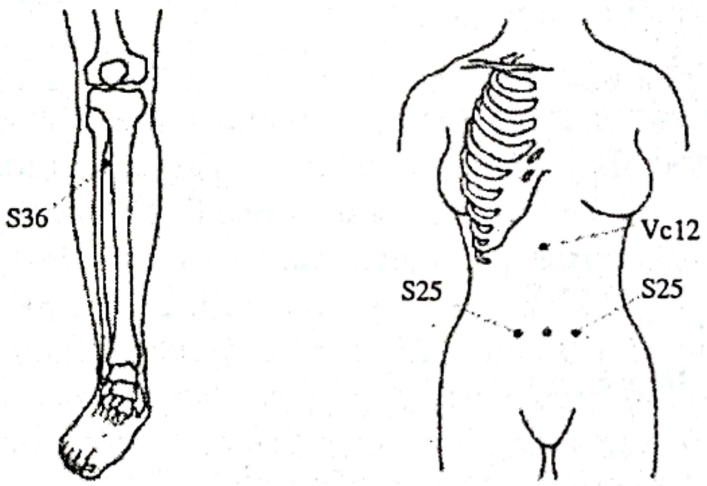
- Mâncaţi mere fierte în aburi:
  Ingrediente: mere.
  Preparare: ţineţi în aburi un măr până se înmoaie. Mâncaţi câte un măr de trei ori pe zi.
- Puneţi sare cu ceapă verde:
  Ingrediente: 500 g de sare, 500 g ceapă verde.
  Preparare: tăiaţi în felii subţiri ceapa verde, prăjiţi-le uşor împreună cu sarea şi puneţi-le într-o pânză de bumbac. Aşezaţi pânza pe ombilic şi pe partea inferioară a abdomenului, de două ori pe zi. Aveţi grijă să nu vă ardeţi.
- Puneţi ghimbir:
  Ingrediente: ghimbir.
  Preparare: striviţi bine ghimbirul, puneţi-l într-o bucată de tifon şi aşezaţi-l pe ombilic, fixându-l cu un plasture. Schimbaţi-l o dată la şase ore. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.

Terapie alimentară

- Mâncaţi fiertură de orez cu păducele:
  Ingrediente: 30 g de orez, 15 g de păducele, două felii de ghimbir, 15 g de zahăr.
  Preparare: puneţi într-o oală ingredientele, adăugând trei căni de apă, şi fierbeţi-le 20 de minute. Împărţiţi cantitatea în trei porţii şi mâncaţi câte una, de trei ori pe zi, timp de trei zile.
- Mâncaţi ouă în oţet:
  Ingrediente: 100 ml de oţet de vin, 100 ml de apă, două ouă în coajă, o lingură de zahăr.
  Preparare: puneţi ouăle în oţet şi apă şi fierbeţi-le până se întăresc. Mâncaţi ouăle şi oţetul. Repetaţi timp de două zile.

- Beţi infuzie din frunze prăjite de ceai verde:
  Ingrediente: o linguriţă de frunze de ceai verde.
  Preparare: prăjiţi puţin într-o tigaie frunzele de ceai până devin maro-închis la culoare. Fierbeţi o cană de apă şi ţineţi frunzele în ea cinci minute. Beţi de două ori pe zi.
- Mâncaţi zahăr brun cu vodcă:
  Ingrediente: 30 g de zahăr, 50 ml de vodcă de 50% în volum.
  Preparare: puneţi zahărul şi vodca într-un vas şi ţineţi-l pe foc, amestecând continuu, până se topeşte tot zahărul. (Aveţi mare grijă atunci când ardeţi zahărul. Puteţi face aceasta în afara casei.) Mâncaţi după ce s-a răcit puţin. Repetaţi procedura timp de trei zile.

Masaj chinezesc



Alegeţi una dintre variante şi aplicaţi-o o dată pe zi:

- Descrieţi cu palma mişcări circulare de apăsare şi eliberare a porţiunii din jurul ombilicului, din partea inferioară dreaptă a abdomenului până la ultima coastă dreaptă, apoi traversaţi linia mediană până la coasta stângă şi coborâţi spre partea inferioară stângă a abdomenului.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor abdomenul cu palma dreaptă, timp de un minut, în sensul acelor de ceasornic. Apoi folosiţi palma stângă şi repetaţi mişcările în sens invers.

- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare, timp de două minute, punctul aflat la mijlocul distanţei dintre ombilic şi marginea inferioară a sternului (Vc12).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare, timp de două minute, punctele aflate la 2 *cun*-i de o parte şi de alta a ombilicului (S25).
- Apăsaţi uşor scobitura aflată la patru degete sub muchia inferioară a rotulei şi la 1 *cun* lateral faţă de tibie (S36).

Substanțe din farmacopeea chineză

- Luaţi produsul patentat *Shen Ling Bai Zhu Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- La persoanele mai în vârstă, care au membrele şi abdomenul reci, diareea apare frecvent în zori. Luaţi produsul patentat *Jin Gui Shen Qi Wan* şi urmaţi instrucţiunile.

Dinți (durere)

Despre ce este vorba și care sunt cauzele?

Durerea de dinţi este o problemă des întâlnită. Principala cauză este carierea dinţilor, care poate duce la infectarea rădăcinii lor.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă aveţi o durere de dinţi, mergeţi la stomatolog.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Clătiţi-vă bine gura cu apă caldă sărată. Sau plimbaţi prin gură puţin alcool, dar nu-l înghiţiţi. Plimbaţi prin gură cinci secunde o soluţie de peroxid de hidrogen, concentraţie 3%, şi scuipaţi-o.
- Ţineţi pe obrazul afectat, timp de zece minute, o pungă cu legume îngheţate sau o pungă refolosibilă cu gel, înfăşurată într-o pânză. Puneţi un săculeţ cu ceai negru cald şi umed.
- Mâncaţi mai mult dovleac, pepene verde, castane de apă, ţelină şi ridichi de iarnă.

- Trebuie să aveţi scaun regulat.
- Controlaţi-vă emoţiile, care pot declanşa dureri de dinţi.
- Folosiţi pastă specială pentru dinţi sensibili.
- Trebuie să ştiţi că nevralgia de trigemen şi disfuncţia temporo-mandibulară declanşează durerea de dinţi.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu mâncaţi alimente prea reci, prea fierbinţi sau prea acre. Nu consumaţi condimente cum sunt ceapa, muştarul şi ardeii iuţi.

Remedii tradiţionale

- Durerea se poate alina puţin dacă mestecaţi frunze de ceai verde udate bine.
- Clătiţi-vă gura cu oţet şi piper de Sichuan:

  Ingrediente: 60 ml de oţet de orez, 60 ml de apă, 30 g de coji de piper de Sichuan.

  Preparare: fierbeţi ingredientele la foc mic, timp de zece minute, şi lăsaţi să se răcească. Clătiţi-vă gura timp de două minute şi scuipaţi, apoi clătiţi-vă cu apă caldă. Nu înghiţiţi.

Terapie alimentară

- Mâncaţi fiertură de tofu cu măsline:

  Ingrediente: patru măsline sărate, 500 g de tofu.

  Preparare: puneţi ingredientele într-o oală cu două căni de apă şi fierbeţi-le. Mâncaţi o dată pe zi.

Masaj chinezesc

În general, una dintre următoarele variante reduce durerea:

- Ţinând degetul mare lipit de arătător, ciupiţi cu cealaltă mână punctul în care pielea se ridică cel mai sus (Ig4). Dacă dintele dureros este pe partea stângă, ciupiţi mâna dreaptă, şi invers.

- Trebuie să aveţi scaun regulat.
- Controlaţi-vă emoţiile, care pot declanşa dureri de dinţi.
- Folosiţi pastă specială pentru dinţi sensibili.
- Trebuie să ştiţi că nevralgia de trigemen şi disfuncţia temporo-mandibulară declanşează durerea de dinţi.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu mâncaţi alimente prea reci, prea fierbinţi sau prea acre. Nu consumaţi condimente cum sunt ceapa, muştarul şi ardeii iuţi.

Remedii tradiţionale

- Durerea se poate alina puţin dacă mestecaţi frunze de ceai verde udate bine.
- Clătiţi-vă gura cu oţet şi piper de Sichuan:

  Ingrediente: 60 ml de oţet de orez, 60 ml de apă, 30 g de coji de piper de Sichuan.

  Preparare: fierbeţi ingredientele la foc mic, timp de zece minute, şi lăsaţi să se răcească. Clătiţi-vă gura timp de două minute şi scuipaţi, apoi clătiţi-vă cu apă caldă. Nu înghiţiţi.

Terapie alimentară

- Mâncaţi fiertură de tofu cu măsline:

  Ingrediente: patru măsline sărate, 500 g de tofu.

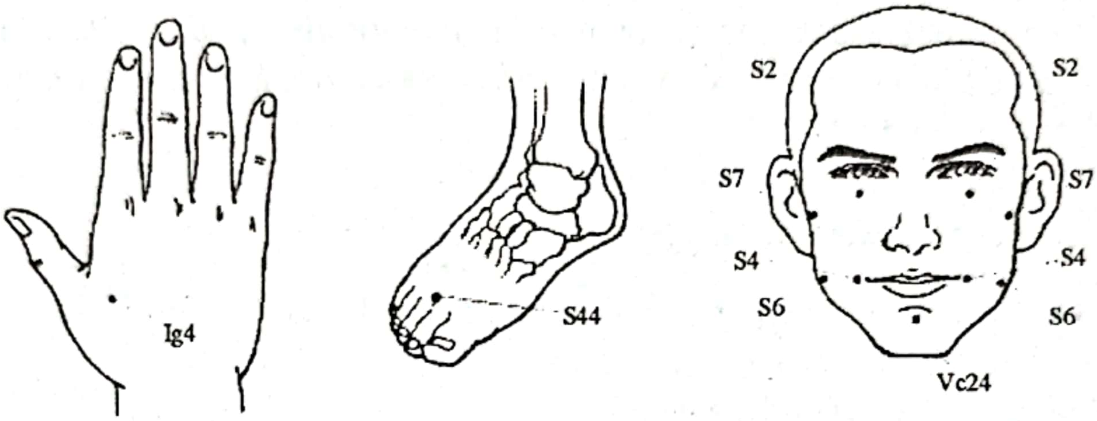
  Preparare: puneţi ingredientele într-o oală cu două căni de apă şi fierbeţi-le. Mâncaţi o dată pe zi.

Masaj chinezesc

În general, una dintre următoarele variante reduce durerea:

- Ţinând degetul mare lipit de arătător, ciupiţi cu cealaltă mână punctul în care pielea se ridică cel mai sus (Ig4). Dacă dintele dureros este pe partea stângă, ciupiţi mâna dreaptă, şi invers.

- Apăsaţi şi frământaţi punctul aflat pe partea superioară a labei piciorului, pe articulaţia dintre cel de-al doilea şi cel de-al treilea deget (S44).



Dacă este vorba despre un dinte de sus:

- Apăsaţi şi frământaţi uşor adâncitura din faţa urechii care se observă atunci când gura este închisă (S7). Când se deschide gura, adâncitura dispare.
- Apăsaţi uşor cu arătătoarele punctele aflate la un deget dedesubtul orbitei, în dreptul pupilei (S2).

Dacă este vorba despre un dinte de jos:

- Apăsaţi uşor cu degetul mare punctul din unghiul mandibulei, pe ridicătura ce se formează când încleştăm dinţii (S6).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu arătătoarele punctele aflate la colţurile gurii, când este închisă (S4). Apăsaţi şi frământaţi uşor adâncitura aflată în centrul pliului dintre buza de jos şi bărbie (Vc24).

Substanţe din farmacopeea chineză

- Aplicaţi pe locul dureros praful patentat *Yun Nan Bai Yao* şi urmaţi instrucţiunile.

Disfuncția temporomandibulară

Ce este și care îi sunt cauzele?

Inițial a fost numită „sindromul articulației temporomandibulare". Simptomele sunt durere la nivelul mandibulei și dificultăți la înghițit și la vorbit. Cea mai frecventă cauză a afecțiunii este stresul emoțional.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă aveți o durere permanentă la nivelul mandibulei.

Indicații pentru viața de zi cu zi

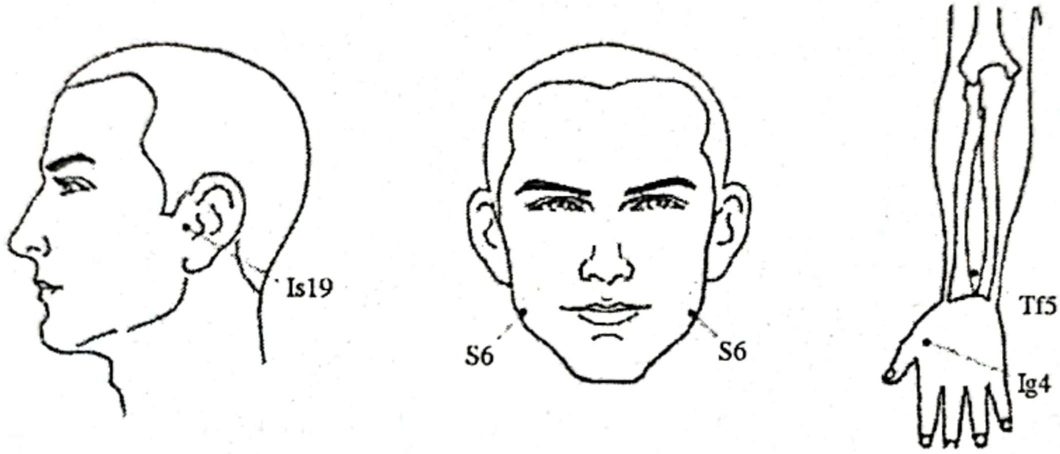
- Odihniți-vă mandibula cât mai mult posibil.
- Țineți-o întotdeauna la cald.
- În momentele de criză, țineți gheață pe articulație, câte 15 minute, de trei ori pe zi, pentru a alina durerea și a reduce umflătura. În cazurile cronice, puneți o pernă electrică pentru a stimula circulația sangvină locală.
- Consumați alimente moi.
- Reduceți cât mai mult posibil stresul.

Ce nu trebuie sa faceti

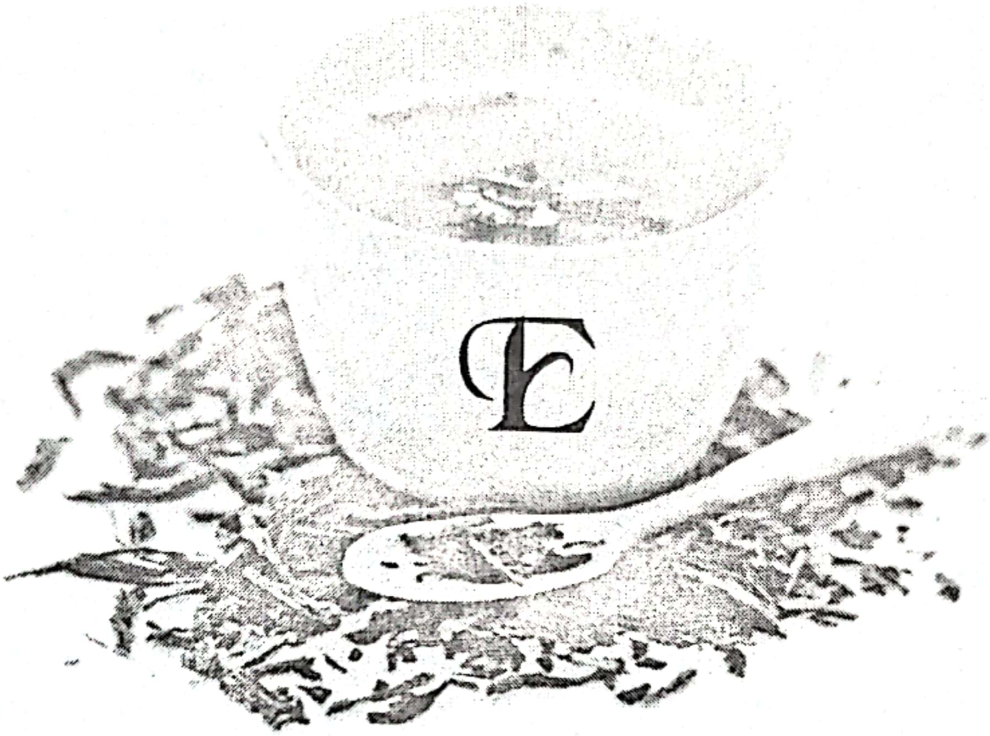
- Nu dormiți pe burtă, cu capul întors într-o parte. Nu citiți cu capul sprijinit pe pernă în unghi ascuțit. Evitați activitățile în care capul stă răsucit, aplecat sau ridicat timp îndelungat. Nu țineți telefonul prins între gât și umăr. Nu cărați pe umăr o geantă grea.
- Nu deschideți gura prea mult atunci când căscați.
- Nu mestecați gumă. Evitați alimentele tari, crocante.
- Nu vă expuneți la vânt. Când e frig, purtați un fular sau o eșarfă.

Masaj chinezesc

Alegeţi una dintre variante şi aplicaţi-o o dată pe zi, timp de unu sau două minute :



- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu vârful degetului mare punctul dureros de pe mandibulă. Loviţi uşor muşchii de mai multe ori.
- Apăsaţi cu degetul mare pe linia care porneşte din adâncitura aflată în dreptul urechii şi se termină în partea inferioară a mandibulei.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare adâncitura din dreptul centrului urechii, când gura este uşor deschisă (Is19).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare punctul din unghiul mandibulei, pe ridicătura ce se formează când încleştăm dinţii (S6), în timp ce deschideţi şi închideţi gura.
- Ţinând degetul mare lipit de arătător, apăsaţi uşor cu celălalt deget mare, timp de un minut, punctul în care pielea se ridică cel mai sus (Ig4).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor punctul aflat pe dosul antebraţului, la 2 *cun*-i deasupra încheieturii mâinii, în adâncitura dintre oase (Tf5).



Eczema (dermatita atopică)

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este o inflamaţie a pielii. Pielea roşie, cu mâncărimi insuportabile, poate fi îngroşată, uscată şi solzoasă. Uneori apar vezicule şi supuraţii. Dermatita atopică are cauze genetice.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă aveţi orice fel de probleme dermatologice, dacă aveţi o infecţie bacteriană – cruste, supuraţii, umflături, vezicule sau febră – sau dacă, după cinci zile de autotratare, nu se constată nici o ameliorare.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Găsiţi agentul declanşator – poate fi polenul, o substanţă chimică sau un anumit aliment. Fiţi atent în special la consumul de peşte, ouă, produse lactate, nuci, seminţe şi citrice. Trebuie să ştiţi că anumite medicamente provoacă eczeme.
- Consumaţi alimente bogate în vitamina B2 – lapte, ouă, ciuperci chinezeşti uscate şi verdeţuri. Consumaţi mai multe alimente de tipul celor care „elimină focul interior”, cum sunt fasolea mung, fasolea roşie cu bobul mic, *Benincasa hispida*, castraveţii, castraveţi amari, iarbă-grasă sau păpădie. Mâncaţi mai multe produse bogate în acizi graşi – avocado, somon sau nuci.
- Reduceţi cât mai mult posibil stresul.
- Faceţi regulat exerciţii fizice pentru a vă mări treptat capacitatea de adaptare la schimbările ambientale şi pentru a reduce riscul la alergii.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu scărpinaţi zona afectată. Nu folosiţi apă fierbinte pentru a scăpa de mâncărime, ci înmuiaţi în lapte rece o bucată de tifon şi aplicaţi-o pe pielea afectată. Acest procedeu poate reduce mâncărimea.
- Probabil că mâncărimea este mai intensă după ce faceţi baie, beţi alcool, vă expuneţi la soare, purtaţi haine călduroase şi vă obosiţi intelectual. Trebuie să evitaţi pe cât posibil aceste situaţii.
- Nu faceţi prea des baie şi nu staţi prea mult în cadă. Puneţi în apa din cadă o jumătate de cană de făină de ovăz, care ajută la alinarea mâncărimii.
- Nu abuzaţi de săpun şi de produse cosmetice. Hidrataţi-vă pielea cu produse pe bază de smântână grasă.
- Nu purtaţi îmbrăcăminte de lână, mătase sau poliester, care irită pielea. Lenjeria intimă trebuie să fie din bumbac şi lejeră.
- Nu consumaţi condimente precum ardeii iuţi, ceapa sau usturoiul. Nu mâncaţi carne de miel, crabi sau creveţi. O perioadă nu consumaţi alimente bogate în proteine. Renunţaţi la ceaiul tare. Evitaţi alcoolul şi cafeaua.

Remedii tradiționale

- În cazul eczemelor care supurează, frecați zona afectată, de trei ori pe zi, cu bucăți de cartofi. Curățați cartofii și tăiați-i în bucățele mici sau puneți-i într-un mixer și transformați-i în pastă. Puneți pe zona afectată un strat gros de pastă, de 6 mm, și acoperiți cu tifon și folie de plastic. Repetați operațiunea de trei ori pe zi. Nu folosiți acest remediu dacă aveți alergie la cartofi.
- Pisați bine o aspirină și adăugați apă pentru a face o pastă. Puneți-o pe zona afectată, de două ori pe zi. Nu folosiți acest remediu dacă aveți alergie la aspirină.
- În cazurile cronice, faceți suc de *Ipomoea aquatica* (spanac de apă, numit și „leguma goală pe dinăuntru", se găsește în băcăniile chinezești) și țelină, punându-le împreună într-un storcător. Aplicați amestecul pe zona afectată. Nu folosiți acest remediu dacă aveți alergie la spanac și/sau țelină.

Terapie alimentară

- Mâncați câte patru caise pe zi, timp de trei zile. De asemenea, puneți pe zona afectată pulpă de caise.
- Pentru cazurile acute, beți fiertură de fasole roșie cu bobul mic:

  Ingrediente: 15 g de fasole roșie cu bobul mic, 15 g de mătase de porumb, 30 g de arpacaș chinezesc.

  Preparare: lăsați în apă de cu seară fasolea și arpacașul. Înfășurați mătasea de porumb în tifon și puneți-o într-o oală împreună cu celelalte ingrediente, adăugând trei căni de apă. Dați-le în clocot, apoi lăsați la foc mic până ce fasolea se înmoaie. Mâncați arpacașul și fasolea și beți zeama o dată pe zi, timp de o săptămână.

Substanțe din farmacopeea chineză

- În cazurile acute, mâncați fiertură de fasole mung, varec și *Houttuynia cordata*:

  Ingrediente: 30 g de fasole mung, 30 g de varec (alge uscate), 15 g de *Houttuynia cordata*, zahăr.

  Preparare: lăsați în apă de cu seară fasolea și varecul. Înfășurați *Houttuynia cordata* în tifon și puneți-o într-o oală, împreună cu celelalte ingrediente, și patru căni de apă. Dați-le în clocot, apoi lăsați la foc mic până ce fasolea se înmoaie. Aruncați *Houttuynia cordata*. Mâncați fasolea și varecul și beți zeama o dată pe zi, timp de o săptămână.
- În cazurile cronice, mâncați următoarea fiertură:

  Ingrediente: 30 g de dude, 30 g de bulbi de crin, 10 curmale, 7 g de măsline.

  Preparare: puneți ingredientele într-o oală împreună cu patru căni de apă. Dați-le în clocot, apoi lăsați-le la foc mic 20 de minute. Mâncați de două ori pe zi, timp de o săptămână.

Entorsa

Vedeți secvența *Întinderea musculară și entorsa*.

Enurezis

Ce este și care îi sunt cauzele?

Enurezisul este scurgerea involuntară de urină în timpul somnului, după vârsta de cinci ani, din cauza faptului că umplerea vezicii urinare nu trezește copilul. Cauzele pot fi genetice, legate de stres sau de anumite afecțiuni.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă enurezisul se produce frecvent sau dacă apar dureri sau sânge în urină, copilul trebuie dus la medic.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Încurajaţi-vă copilul. Cearta nu rezolvă nimic. Rugaţi-vă copilul să vă ajute la curăţatul patului, asta ar putea fi de folos într-o oarecare măsură.
- Stabiliţi-i un program de mers la baie, indiferent dacă are sau nu nevoie. Apoi măriţi treptat intervalele de timp dintre vizitele la baie. Asiguraţi-vă că urinează înainte de culcare.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu-i daţi prea multe lichide seara sau înainte de culcare.

Remedii tradiționale

- Piper pe ombilic : coaseţi un săculeţ pătrat, cu latura de 3 cm, din pânză subţire de bumbac. Umpleţi-l cu piper negru măcinat şi legaţi-l bine. Prindeţi-l cu un plasture deasupra ombilicului şi schimbaţi-l zilnic, timp de o săptămână. Dacă apare pe piele o reacţie alergică, întrerupeţi procedura.
- Ou cu boabe de piper alb : faceţi un orificiu într-un ou nefiert, introduceţi şapte boabe de piper alb, apoi astupaţi-l bine. Fierbeţi-l în aburi până se întăreşte. Timp de o săptămână, daţi-i copilului înainte de culcare câte două ouă, fără apă. Copiilor sub cinci ani li se dă câte un ou.

Terapie alimentară

- Consumul de litchi uscate este eficient în cazurile de enurezis. Este un fruct asiatic care se găseşte în magazinele alimentare chinezeşti.
- Ceai din mătase de porumb : puneţi într-o oală 30 g de mătase de porumb şi două căni de apă. Daţi în clocot şi lăsaţi

apoi la foc mic, timp de zece minute. Adăugaţi o lingură de zahăr. Daţi-i copilului să bea o dată pe zi, timp de zece zile.

Masaj chinezesc

- Prindeţi *foarte uşor*, de zece ori, între degetul mare şi celelalte degete muşchii aflaţi imediat sub ombilicul copilului. Frecaţi *foarte uşor* cu palma în jurul ombilicului, în sens invers acelor de ceasornic, până ce locul se încălzeşte.
- Apăsaţi şi frământaţi *foarte uşor* cu degetul mare, timp de un minut, punctele aflate puţin deasupra mijlocului, la două degete pe ambele părţi ale coloanei vertebrale.
- Puteţi face următoarele tipuri de masaj :
  - Cu partea palmară a degetului mare frecaţi *foarte uşor* muchia exterioară a degetului mare al copilului, dinspre vârf spre rădăcină, de 100 de ori.
  - Cu partea palmară a degetului mare împingeţi *foarte uşor* partea palmară a inelarului copilului, dinspre vârf spre rădăcină, de 100 de ori.
  - Cu partea palmară a degetului mare împingeţi *foarte uşor* partea palmară a auricularului copilului, dinspre vârf spre rădăcină, de 100 de ori.
  - Cu degetul mijlociu frământaţi *foarte uşor*, timp de un minut, scobitura de pe dosul mâinii copilului, dintre inelar şi auricular.

Terapia prin căldură

Aprindeţi un beţişor de moxă fără fum, care arată ca un trabuc şi se găseşte în farmaciile tradiţionale chinezeşti. Faceţi cu el cercuri la distanţă de 3-5 cm deasupra liniei mediene a abdomenului copilului, între ombilic şi pubis, timp de zece minute, o dată sau de două ori pe zi. Aveţi grijă ca beţişorul sau cenuşa lui să nu atingă pielea copilului.



Faringita (durere în gât)

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este o inflamaţie a gâtului. Simptomul se manifestă printr-o durere în gât cu senzaţie de zgâriere, cu roşeaţă şi umflare. Faringita este produsă de o infecţie virală sau bacteriană.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă durerea este intensă şi însoţită de febră sau dacă după două zile se agravează. Dacă vă este greu să înghiţiţi sau să respiraţi, mergeţi imediat la urgenţă.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- În cazurile acute, odihniţi-vă mult. Nu vorbiţi prea mult.

- Păstraţi-vă gura curată. Faceţi gargară cu apă sărată (o linguriţă de sare la două căni de apă caldă) sau suc de lămâie diluat, de cinci-zece ori pe zi, mai ales după mese.
- Beţi multă apă.
- Respiraţi pe nas, nu pe gură. Purtaţi o mască în locurile poluate.
- Consumaţi alimente moi şi uşor digerabile, cum sunt laptele, fiertura de orez, laptele de soia şi fulgii de ovăz. Mâncaţi mai multe fructe şi legume – varză chinezească, roşii, castraveţi, lămâi, măsline, ridichi, pere şi castane de apă.
- Trebuie să aveţi scaun regulat.
- Trataţi imediat orice afecţiune a căilor respiratorii superioare.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu fumaţi. Nu consumaţi alcool.
- Nu mâncaţi alimente condimentate, grase sau prăjite.

Remedii tradiționale

- Prindeţi cu degetele mari şi mijlocii marginea de sus a urechilor şi trageţi în sus de 100 de ori, apoi beţi o cană de apă. Repetaţi procedura de trei ori pe zi.
- Luaţi un aparat cu aburi pentru îngrijirea feţei şi dirijaţi aburii calzi către interiorul gâtului. Aceste aparate se găsesc în raioanele cu produse pentru îngrijirea sănătăţii din marile magazine.
- De trei ori pe zi, înainte de mese, apăsaţi uşor cu degetul mare şi mijlociu de la mâna dreaptă vârful degetului inelar de la mâna stângă, apoi eliberaţi-l, fără întrerupere, timp de zece minute.

Terapie alimentară

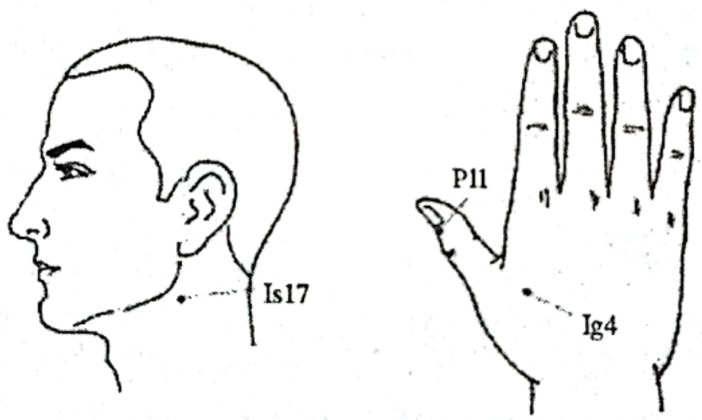
- Beţi un amestec de ou cu ulei de susan şi zahăr:

  Ingrediente: un ou, o linguriţă de ulei de susan, o jumătate de linguriţă zahăr.

  Preparare: bateţi oul cu uleiul de susan şi zahărul. Turnaţi amestecul într-o cană de apă clocotită şi lăsaţi să fiarbă în continuare 40 de secunde. Beţi de două ori pe zi.

- Mâncaţi varec cu zahăr:
  Ingrediente: 30 g de varec, 15 g de zahăr.
  Preparare: ţineţi varecul în apă trei ore, apoi spălaţi-l bine şi tocaţi-l. Puneţi-l într-o oală cu apă cât să-l acopere. Fierbeţi-l până se pătrunde bine. Filtraţi fiertura şi păstraţi varecul pe care îl puneţi într-un vas împreună cu zahărul şi îl lăsaţi aşa o zi. Mâncaţi câte 30 g, de două ori pe zi.
- În cazurile cronice, beţi suc de castane de apă proaspete:
  Ingrediente: 750 g de castane de apă, 60 de g zahăr tos.
  Preparare: spălaţi şi curăţaţi de coajă castanele de apă. Puneţi-le în storcător şi faceţi suc. Adăugaţi zahărul şi beţi câte 60 g, de două ori pe zi, timp de trei zile.
- În cazurile cronice, beţi fiertură de coji de pepene verde: puneţi peste cojile de pepene suficientă apă şi fierbeţi-le. Beţi zeama.

Masaj chinezesc



- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetele mari gâtul, de la mărul lui Adam până la lobii urechilor. Ciupiţi şi frământaţi de mai multe ori lobii urechilor. Repetaţi procedura de cinci-zece ori.
- Îndoiţi degetele arătătoare şi mijlocii ca nişte cleşti şi prindeţi uşor muşchii din jurul mărului lui Adam. Trageţi şi eliberaţi aceşti muşchi timp de un minut.
- Frământaţi uşor cu degetul mare, timp de un minut, punctul aflat chiar dedesubtul unghiului mandibulei (Is17). Repetaţi procedura pe cealaltă parte.

- Apăsaţi cu degetul mare de la mâna dreaptă colţul inferior exterior al unghiei de la degetul mare (P11). Repetaţi procedura la cealaltă mână.
- Ţinând degetul mare lipit de arătător, apăsaţi uşor şi frământaţi cu celălalt deget mare, timp de un minut, punctul în care pielea se ridică cel mai sus (Ig4).

Substanțe din farmacopeea chineză

- În cazurile acute, puneţi în gât praful patentat *Shuang Liao Hou Feng San*, de trei ori pe zi. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.
- Beţi fiertură de seminţe de *Sterculia scaphigera*:

  Ingrediente: 4 seminţe de *Sterculia scaphigera*, 7 g de *Ophiopogon japonicus*, 15 g de zahăr tos.

  Preparare: puneţi plantele într-un vas mare, împreună cu zahărul. Turnaţi peste ele o cană de apă clocotită, acoperiţi cu un capac şi lăsaţi să se infuzeze timp de 30 de minute. Seminţele se umflă foarte mult. Aruncaţi plantele şi beţi fiertura, frecvent.

Fibromialgia

Ce este și care îi sunt cauzele?

Fibromialgia este caracterizată de durerea şi rigiditatea muşchilor, ligamentelor, tendoanelor şi fibrelor. Durerea se intensifică atunci când se apasă pe anumite puncte. De asemenea, este însoţită de oboseală intensă, slăbiciune şi dereglări ale somnului. Simptomele sunt legate de starea vremii şi se agravează la frig şi la umezeală, sau la suprasolicitare fizică. Cauza fibromialgiei încă nu a fost identificată.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă aveţi dureri musculare permanente şi dereglări ale somnului.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Încercaţi să dormiţi pe săturate. Vedeţi secţiunea *Insomnia*. Dormiţi pe o saltea tare.
- Faceţi în fiecare dimineaţă sau seară o baie fierbinte cu săruri Epsom, urmând instrucţiunile de folosire.
- Puneţi pe zona dureroasă un prosop cald şi ud şi acoperiţi-l cu folie de plastic, peste care puneţi o pernă electrică, timp de 15 minute.
- Beţi multă apă sau suc de legume pentru a elimina toxinele.
- Faceţi regulat exerciţii fizice: mergeţi pe jos, înotaţi sau practicaţi *taijiquan*. La început s-ar putea să vă doară mai tare, dar dacă măriţi treptat efortul şi continuaţi câteva luni, durerea se va reduce mult.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu consumaţi prăjeli. Evitaţi cafeina şi alcoolul. Nu mâncaţi prea multe dulciuri.

Remedii tradiționale

- Puneţi sare caldă: prăjiţi uşor 500 g de sare, apoi înveliţi-o într-un tifon îndoit în trei şi ţineţi-o pe locul dureros câte 15 minute, de două ori pe zi. Aveţi grijă să nu vă ardeţi.
- Puneţi tofu cu oţet:

  Ingrediente: tofu, oţet de orez.

  Preparare: tăiaţi o felie de tofu groasă de 6 mm şi găuriţi-o de mai multe ori cu o furculiţă, apoi puneţi-o într-un vas cu oţet. Încălziţi felia de tofu în cuptorul cu microunde şi ţineţi-o 20 de minute pe zona afectată. La nevoie, reîncălziţi felia. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.
- Proceduri aplicate picioarelor, pentru a stimula *qi*-ul şi a îmbunătăţi circulaţia sangvină:
  - Mergeţi pe pietriş: pe un teren neted, faceţi o alee de pietriş lată de 60 cm şi lungă de 6 m. Mergeţi zilnic pe ea desculţ, timp de 15-20 de minute, pe o perioadă lungă. La

început puteţi purta şosete, pentru a atenua senzaţia neplăcută. Dacă vă simţiţi gleznele obosite, renunţaţi la acest remediu.

- Puneţi într-o cutie câteva mingi de golf şi rostogoliţi-le cu tălpile cât mai multă vreme, în timp ce vă uitaţi la televizor.
- Mergeţi prin casă pe vârful picioarelor (cu călcâiele ridicate).
- Puneţi pe podea o bâtă de baseball sau o ţeavă cu diamentrul de 4-5 cm şi rostogoliţi-o lent, înainte şi înapoi, cu tălpile, timp de 20 de minute zilnic.

➯ Masaţi-vă cu un aspirator reglat la minimum : scoateţi peria şi aplicaţi tubul pe locul dureros, ca să-l aspire. Ridicaţi un pic tubul, dar nu-l desprindeţi complet de piele. Ţineţi-l zece secunde, apoi treceţi la alt punct.

Terapie alimentară

➯ Beţi fiertură de arpacaş cu *Siler divaricatum* :

Ingrediente : 30 g de arpacaş chinezesc, 7 g de *Siler divaricatum*.

Preparare : înveliţi plantele în tifon, puneţi-le într-o oală cu două căni de apă şi daţi-le în clocot, apoi lăsaţi-le la foc mic timp de 20 de minute. Aruncaţi plantele şi beţi zeama o dată pe zi, timp de o săptămână.

➯ Beţi fiertură de ghimbir cu zahăr brun :

Ingrediente : două felii de ghimbir, o lingură de zahăr brun.

Preparare : puneţi ghimbirul la infuzat în apă clocotită şi beţi o dată pe zi, timp de o săptămână.

Masaj chinezesc

Nu masaţi direct locurile dureroase. Staţi culcat pe burtă şi rugaţi pe cineva să vă aplice orice combinaţie a următoarelor variante (care vă convine), o dată pe zi :

➯ Cu patru degete se apasă şi se frământă uşor spatele, timp de două minute, pentru a încălzi muşchii. Cu podul palmei se împinge uşor pielea de pe ambele părţi ale coloanei vertebrale, de trei ori, pentru a destinde muşchii.

- În vreme ce stați culcat pe o parte, se freacă ușor cu arătătorul, degetul mijlociu și inelarul mușchii aflați la două degete de o parte și de alta a coloanei vertebrale, de la umeri până la mijloc. Se repetă secvența de trei ori. Vă întoarceți pe partea cealaltă și se repetă operațiunea.
- Se prind ușor cu degetul mare, arătătorul și mijlociul mușchii și tendoanele dureroase, strângându-i, ridicându-i și eliberându-i foarte repede, de trei ori.
- Se găsește mai întâi punctul cel mai dureros. Cu degetul mare se scutură ușor, de trei ori, mușchii și tendoanele dureroase, pe direcția perpendiculară pe mușchi.

Vedeți și alte secțiuni care ar putea fi legate de durerile pe care le simțiți.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Luați produsul patentat *Vine Essence Pill* și urmați instrucțiunile.



Gâtul (durere cronică)

Despre ce este vorba şi care sunt cauzele?

Durerea de gât poate fi împărţită în două categorii :

- Durere de gât, spasme ale gâtului sau înţepenire. Cauza este o poziţie incorectă a capului vreme îndelungată.
- Spondiloza cervicală sau osteoartrita cervicală. Este o problemă des întâlnită la persoanele de vârstă medie şi înaintată. Simptomele sunt durere, amorţeală sau înţepenire a capului, a gâtului sau a umărului. În cazurile grave, poate apărea o durere insuportabilă şi imposibilitatea gâtului de a se roti şi de a se apleca în faţă. Principala cauză constă în degenerarea vertebrelor sau în depuneri de calciu în zona gâtului.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă apare brusc o durere în zona gâtului, dacă durerea este persistentă sau dacă nu apare nici o ameliorare după autotratare.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Şedeţi pe un scaun solid, cu spătar potrivit, şi staţi în poziţia corectă sau puneţi în zona şalelor ceva care să vă sprijine. Ţineţi capul drept cât mai multă vreme atunci când munciţi sau vă odihniţi. Când staţi de vorbă, lăsaţi-vă pe spate în scaun şi puneţi antebraţele pe rezemătoare, pentru a vă destinde muşchii gâtului.
- Dormiţi pe o saltea tare şi folosiţi o pernă potrivită. Nu dormiţi pe burtă.
- Simptomele pot fi ameliorate dacă ţineţi pe gât o sticlă cu apă caldă. De asemenea, puteţi pune în jurul gâtului un prosop umed şi fierbinte, menţinând temperatura cu ajutorul unui uscător de păr dat la minimum. Aveţi grijă să nu vă ardeţi.
- Consumul zilnic de vitamina C şi E, precum şi de glucozaminosulfat şi condroitinsulfat poate avea efecte benefice pe termen lung.
- Dacă durerea de gât este provocată de spondiloza cervicală, trebuie să cereţi mai întâi avizul medicului în privinţa exerciţiilor fizice. Dacă este posibil, faceţi următoarele exerciţii pentru prevenirea durerii de gât. Aceste exerciţii modifică direcţia firească de mişcare a umerilor şi a gâtului din viaţa de zi cu zi şi pot încetini formarea unui „cioc osos", reducând durerea.
  - Faceţi exerciţiul de sărit coarda fără coardă. Săriţi pe vârfurile ambelor picioare. Rotiţi braţele în faţă de 30 de ori şi apoi spre spate de tot atâtea ori. *Dacă sunteţi în vârstă, nu folosiţi acest remediu.*
  - Ridicaţi din umeri timp de cinci minute, dimineaţa.

Ce nu trebuie să faceți

- Evitaţi expunerea la frig şi umezeală. Ţineţi întotdeauna gâtul bine învelit, pentru ca circulaţia sângelui să se desfăşoare

corect. Purtaţi cămaşă sau bluză de pijama cu guler chiar şi vara.

- Nu lucraţi vreme îndelungată cu capul aplecat, faceţi pauze. Înălţaţi masa la care lucraţi.
- Când şofaţi sau când vă strigă cineva din spate, nu întoarceţi capul brusc. Când ridicaţi o greutate, nu folosiţi doar braţele, ci tot corpul. Aceste lucruri vă ajută să evitaţi vătămarea ţesuturilor din zona gâtului.
- Nu purtaţi tocuri înalte.

Remedii tradiționale

- În cazurile cronice, ungeţi-vă cu alcool. Puneţi patru linguri de alcool într-un vas metalic şi daţi-i foc, apoi acoperiţi vasul cu un capac ca să se stingă flacăra. Înmuiaţi în alcool un tampon de vată şi ungeţi-vă gâtul o dată pe zi, timp de trei zile. Dacă aveţi o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.
- Puneţi tofu cu oţet:

  Ingrediente: tofu, oţet de orez.

  Preparare: tăiaţi o felie de tofu groasă de 7 mm şi găuriţi-o de multe ori cu o furculiţă. În cazurile acute, ţineţi tofu în frigider cinci minute, apoi puneţi-l într-un vas cu oţet. Ţineţi-l pe zona dureroasă timp de 15 minute. În cazurile cronice, încălziţi tofu în cuptorul cu microunde şi ţineţi-l 20 de minute pe zona afectată. La nevoie, încălziţi-l din nou. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.
- În cazurile cronice, puneţi sare fierbinte cu fasole neagră şi oţet:

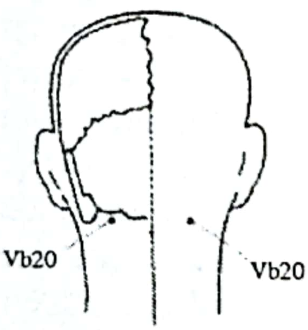
  Ingrediente: 90 g de fasole neagră, 1 kg de sare, 300 ml de oţet de orez.

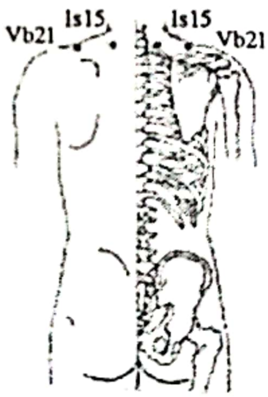
  Preparare: prăjiţi uşor fasolea timp de trei minute, la foc mic. Măcinaţi-o, amestecaţi-o cu sarea şi prăjiţi-le încă cinci minute. Adăugaţi oţetul şi amestecaţi bine. Puneţi totul într-un săculeţ de bumbac şi ţineţi-l pe locul dureros o dată pe zi. Aveţi grijă să nu vă ardeţi.

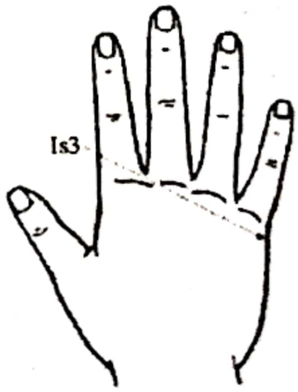
Terapie alimentară

- Dacă durerea este generalizată (cu localizări multiple) şi se intensifică la frig sau la umezeală, beţi următorul amestec:
  Ingrediente: 30 g de arpacaş chinezesc, 4 g de bucăţi de scorţişoară, 7 g de ghimbir, 90 g de orez.
  Preparare: puneţi într-o oală scorţişoara şi ghimbirul cu o cană de apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic zece minute. Filtraţi decoctul, adăugaţi-i două căni de apă, arpacaşul şi orezul şi fierbeţi totul bine. Beţi de două ori pe zi.
- Dacă durerea este localizată şi se intensifică noaptea, beţi ceai de trandafir chinezesc:
  Ingrediente: 15 g de petale proaspete de trandafir chinezesc.
  Preparare: infuzaţi-le în apă clocotită şi beţi ceaiul.

Masaj chinezesc







Masaţi o dată pe zi unul dintre următoarele puncte. S-ar putea să fie nevoie de ajutorul cuiva din familie.

- Apăsaţi şi frământaţi uşor punctul dureros de pe gât.
- Palpaţi cu degetele arătător, mijlociu şi inelar de la ambele mâini muşchii situaţii de-a lungul coloanei vertebrale, pentru a descoperi locurile dureroase sau tensionate. Apăsaţi şi frământaţi uşor aceste locuri.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor punctul aflat în scobitura de la ceafă, în exteriorul celor doi muşchi mari ai gâtului, pe care

o puteţi pipăi când înclinaţi gâtul în faţă şi aplecaţi capul (Vb20), până când simţiţi durere şi distensie. Ciupiţi cu ambele mâini muşchii din aceste două puncte, în jos, până la umeri.

- Loviţi uşor punctele aflate sub lobii urechilor, în partea de sus a umerilor (Vb21).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor punctele aflate la 2 *cun*-i de osul mare de la baza gâtului, de o parte şi de cealaltă a coloanei vertebrale (Is15).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor punctul aflat pe muchia palmei, chiar sub articulaţia degetului mic, la capătul pliului (Is3).

Substanțe din farmacopeea chineză

- Aplicaţi cataplasma *Shang Shi Zhi Tong Gao*. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.
- Aplicaţi cataplasma caldă cu plante medicinale numită „moxibustie chinezească" şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă durerea este generalizată şi se intensifică la frig sau la umezeală, luaţi produsul patentat *Gu Ci Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă durerea este localizată şi se intensifică noaptea, luaţi produsul patentat *Huo Lou Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă aveţi de multă vreme o durere surdă, însoţită de ameţeală şi de slăbiciune a spatelui şi a genunchilor, iar simptomele se agravează la efort, luaţi produsul patentat *Kang Gu Ci Zeng Sheng Wan* şi urmaţi instrucţiunile.

Genunchii (durere cronică)

Despre ce este vorba şi care sunt cauzele?

Articulaţia genunchiului şi rotula sunt umflate şi înţepenite, imobilizate. În afară de îmbătrânire, durerea de genunchi mai poate fi provocată de vătămare, entorse şi întinderi, ruperea cartilajului, osteoartrită, condromalacia rotuliană („genunchiul alergătorului"), tendinită sau bursită.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă genunchiul vă doare sau e umflat, sau auziţi un trosnet atunci când suferiţi o vătămare la genunchi.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Dacă durerea este cauzată de vătămare, ţineţi întâi pe genunchi o pungă cu gheaţă timp de 15-20 de minute. Apoi înfăşuraţi lejer zona, cu un bandaj elastic, şi ţineţi piciorul ridicat 20 de minute. Repetaţi această procedură de trei-patru ori pe zi, până ce dispare umflătura. Apoi folosiţi o pernă electrică.
- În cazurile cronice, faceţi o baie fierbinte cu săruri Epsom, urmând instrucţiunile de folosire. Dacă doriţi, puteţi pune în apă şi 60 g de vodcă de 50% în volum. Adăugaţi treptat apă fierbinte în cadă, până ajungeţi la temperatura suportabilă. Apa nu trebuie să fie mai sus de nivelul inimii. Dacă sunteţi mai vârstnic sau aveţi probleme cardiace, nu folosiţi acest remediu.
- Ţineţi genunchiul la căldură. Tăiaţi o bucată de ţesătură din lână moale şi coaseţi-o în interiorul pantalonilor.
- În cazurile de osteoartrită, luaţi pe o perioadă îndelungată vitamina D, ulei de peşte, glucozamin şi condroitin pentru refacerea cartilajului şi a tendoanelor.
- Reduceţi din greutatea corporală, pentru a micşora apăsarea asupra genunchiului.

Ce nu trebuie să faceți

- Dacă aveţi probleme cu genunchiul, nu faceţi excursii pe jos, escaladări, ciclism sau alte activităţi fizice intense care solicită genunchii. Înlocuiţi-le cu înotul.
- Nu îngenuncheaţi şi nu vă lăsaţi pe vine complet. Când vă ridicaţi, folosiţi un baston sau alt sprijin.

Remedii tradiționale

- Ungeţi-vă cu alcool amestecat cu ardei iute :

Ingrediente : 200 ml de vodcă de 40% în volum, 60 g de ardei iuţi uscaţi.

Preparare : ţineţi ardeii în vodcă o săptămână. Ungeţi locul dureros de două ori pe zi. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.

- Puneţi sare fierbinte : faceţi din pânză de bumbac un săculeţ de mărimea unei cărţi. Umpleţi-l cu vată, cu grosimea de 2-3 cm. Prăjiţi uşor, pe foc mic, 60 g de sare, puneţi-o în săculeţ şi legaţi-l bine. Ţineţi săculeţul pe locul dureros şi acoperiţi cu o pătură, timp de o oră. Continuaţi tratamentul o săptămână. Aveţi grijă să nu vă ardeţi.
- Faceţi baie de cărbuni :

  Ingrediente : 240 g de cărbuni (de la magazinele pentru grădinărit sau cele care vând accesorii pentru grătarele în aer liber).

  Preparare : ţineţi cărbunii zece minute în apă clocotită, apoi scoateţi-i şi uscaţi-i. Când faceţi baie, puneţi-i în cadă, înveliţi într-un săculeţ de pânză, şi ţineţi genunchiul 30 de minute în apa caldă, o dată pe zi, timp de o lună. Puteţi să uscaţi cărbunii şi să-i folosiţi din nou.
- După o baie caldă loviţi-vă uşor picioarele şi labele picioarelor cu o perie de păr, timp de cinci-zece minute. Peria va acţiona ca un mănunchi de ace de acupunctură, stimulând meridianul şi activând circulaţia *qi*-ului şi a sângelui.
  - Loviţi tălpile şi ambele laturi ale labelor picioarelor, de la călcâi către degete. Insistaţi în punctul situat pe linia mediană a tălpii, în partea anterioară, la circa o treime din distanţa dintre degete şi călcâi (R1) (vezi p. 144).
  - Loviţi fiecare deget de la picioare.
  - Loviţi partea din spate a picioarelor, din josul gambei până în partea de sus a coapsei.
  - Loviţi zona din jurul genunchiului.
- Spălaţi locul afectat cu oţet şi ceapă verde :

  Ingrediente : 300 ml de oţet de vin, 300 ml de apă, 500 g de ceapă verde.

  Preparare : tăiaţi ceapa verde în bucăţi de 2 cm, puneţi-o într-o oală împreună cu oţetul şi apa şi daţi într-un clocot. Înmuiaţi în zeamă o bucată de tifon şi spălaţi-vă uşor

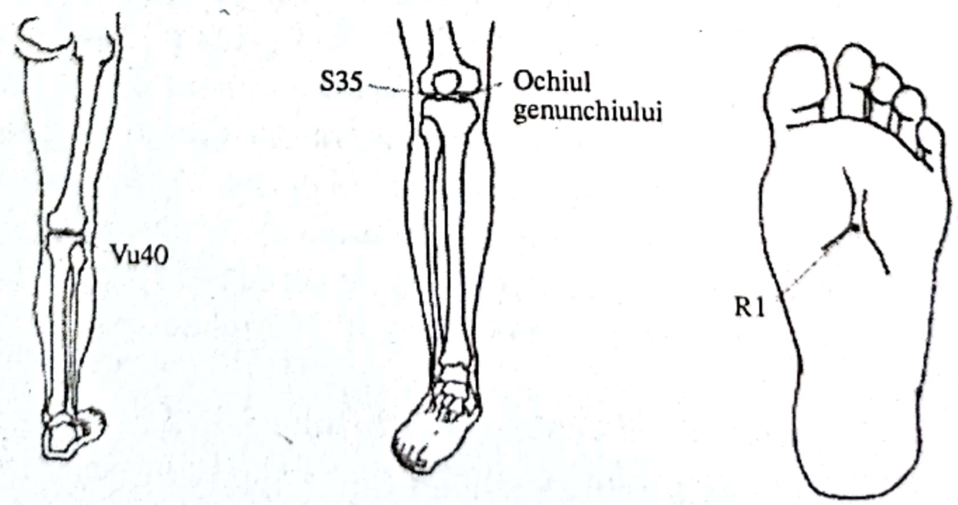
genunchiul timp de zece minute, de două ori pe zi. Reîncălziţi zeama dacă se răceşte. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.

Terapie alimentară

- Mâncaţi fiertură de arpacaş :
  Ingrediente : 60 g de arpacaş chinezesc, o lingură de zahăr.
  Preparare : lăsaţi arpacaşul în apă de cu seară. Puneţi-l într-o oală, adăugând două căni de apă, şi daţi-l în clocot, apoi lăsaţi-l să fiarbă la foc mic până ce se înmoaie. Puneţi zahărul şi mâncaţi o dată pe zi, timp de două săptămâni.
- Mâncaţi fiertură de aripi de pui :
  Ingrediente : 500 g de aripi de pui, 3 felii de ghimbir, 7 g de ceapă, o lămâie, sare, piper.
  Preparare : puneţi într-o oală aripile şi apă cât să le acopere şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic cam două ore. Aruncaţi grăsimea de la suprafaţă. Puneţi sarea, piperul, ghimbirul şi lămâia. Împărţiţi în trei porţii şi mâncaţi câte o porţie pe zi.

Masaj chinezesc

În cazurile acute, nu masaţi locul dureros.



- Frecaţi şi frământaţi genunchiul cu palma, timp de un minut.
- Frecaţi şi rostogoliţi cu palmele, timp de un minut, ambele părţi ale genunchiului, de la coapsă în jos, până la pulpă.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare, timp de două minute, locul dureros.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu arătătorul, timp de un minut, punctul din mijlocul scobiturii aflate în spatele genunchiului, atunci când acesta este uşor îndoit (Vu40).
- Apăsaţi cu degetul mare, timp de un minut, cele două scobituri din partea de jos a rotulei, de o parte şi de alta a punctului central (S35, „Ochiul genunchiului").
- Ciupiţi şi frământaţi cu toate degetele, timp de două minute, muşchii din partea anterioară a coapsei şi muşchiul pulpei.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Luaţi produsul patentat *Du Huo Ji Sheng Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Puneţi pe locul dureros cataplasma *Shang Shi Zhi Tong Gao*. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.

Guta

Ce este și care îi sunt cauzele?

Guta este o inflamaţie articulară produsă de creşterea nivelului acidului uric din sânge. Acidul se depune în articulaţii, provocând inflamarea lor. Simptomele sunt durerea bruscă a unei articulaţii (adesea degetul mare de la picior), însoţită de roşeaţă, umflare şi febră. Nivelul acidului uric din sânge poate fi mărit de consumul prea multor alimente bogate în purine, de problemele renale şi de anumite medicamente. Afecţiunea poate fi şi genetică.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă o articulaţie se umflă brusc şi devine dureroasă.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Când aveţi o criză de gută, odihniţi-vă şi ţineţi ridicat şi sprijinit membrul suferind. Puneţi ceva rece câte 20 de minute, de trei ori pe zi. Aceasta reduce umflătura şi durerea.
- Beţi minimum opt căni de apă şi suc pe zi pentru a elimina surplusul de acid uric.
- Consumaţi mai puţine alimente acide şi mai multe alcaline – varec, varză chinezească, castraveţi, ţelină, vinete, ridichi de iarnă, roşii, ceapă, mere, banane, piersici şi pere. Consumaţi mai multe cireşe proaspete sau conservate, suc de cireşe sau căpşune. Aceste alimente neutralizează acidul uric.
- Dacă sunteţi supraponderal, controlarea greutăţii este elementul--cheie. La persoanele mai voluminoase există tendinţa apariţiei nivelurilor înalte de acid uric.

Ce nu trebuie să faceți

- Evitaţi alimentele bogate în purine – organe de animale, carne grasă, midii, sardele, caviar, crabi şi anşoa. Consumaţi mai puţin spanac, fasole uscată, ciuperci, conopidă şi sparanghel.
- Nu mâncaţi prea mult deodată. Reduceţi consumul de sare. Evitaţi condimentele sau monoglutamatul de sodiu.
- Evitaţi toate băuturile alcoolice, inclusiv berea – alcoolul creşte nivelul acidului uric.

Remedii tradiționale

- Beţi suc de aloe vera sau puneţi-l pe locurile dureroase sub formă de gel.
- Dacă aveţi gută cronică la picioare, ţineţi-le în baie fierbinte cu cărbune :

  Ingrediente : 250 g de cărbune.

  Preparare : fierbeţi cărbunele în apă timp de zece minute, scoateţi-l şi aşteptaţi să se usuce. Puneţi-l într-un săculeţ din bumbac, aşezaţi-l într-un vas mare în care turnaţi

treptat apă caldă, introduceţi picioarele şi staţi 30 de minute zilnic, timp de o lună. Atenţie, cărbunele pătează. Puteţi usca şi refolosi cărbunele.

Terapie alimentară

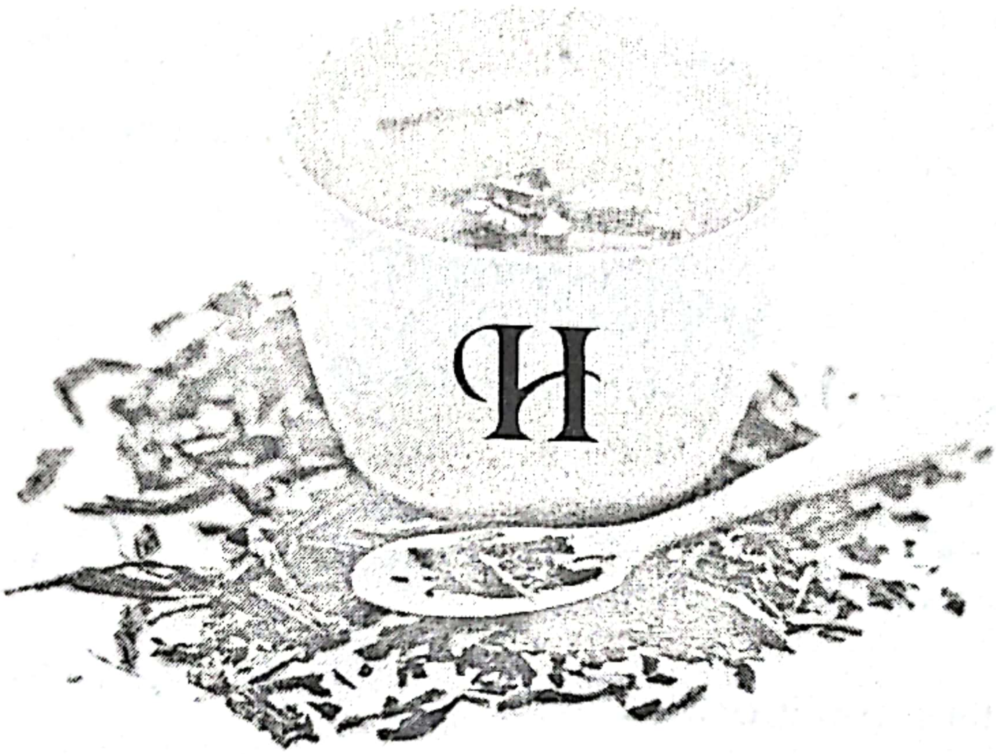
- Beţi fiertură de arpacaş cu orez şi fasole mung:
  Ingrediente: 30 g de arpacaş chinezesc, 15 g de fasole mung, 60 g orez.
  Preparare: lăsaţi de cu seară fasolea în apă. Puneţi ingredientele într-o oală, adăugând patru căni de apă, şi daţi-le în clocot, apoi lăsaţi la foc mic până ce fasolea se înmoaie. Beţi zeama de două ori pe zi.
- Luaţi de trei ori pe zi câte o lingură de suc de coacăze negre şi o lingură de suc de căpşune.

Masaj chinezesc

- Apăsaţi timp de două minute cu degetul mare articulaţia dureroasă şi zona din jur.
- Apăsaţi şi frământaţi timp de două minute cu degetul mare punctul dureros şi zona din jur.

Substanţe din farmacopeea chineză

- Luaţi produsul patentat *Du Huo Ji Sheng Wan* şi urmaţi instrucţiunile.



Hemoragia nazală

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Hemoragiile nazale sunt produse de spargerea vaselor de sânge din nas, în special a celor din sept. Începe şi se opreşte brusc. Principalele cauze sunt uscăciunea aerului şi traumatismele minore.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă hemoragia nazală se produce după ce v-aţi lovit la cap, dacă v-aţi tratat singur mai bine de zece minute şi sângerarea nu s-a oprit, dacă sângele vine din partea din spate a nasului şi se scurge prin gât sau dacă hemoragiile nazale sunt frecvente.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Aşezaţi-vă şi înclinaţi puţin capul în faţă, pentru ca sângele să nu obstrucţioneze tractul respirator. Respiraţi pe gură.

Ţineţi între degetul mare şi arătător, timp de cinci-zece minute, partea moale dintre muchia nasului şi nări. Înmuiaţi un prosop în apă rece, stoarceţi-l bine şi puneţi-l pe frunte şi pe nas.

- Menţineţi în casă umiditatea adecvată.
- Dacă aveţi frecvent hemoragii nazale, luaţi polivitamine şi fier, precum şi suficientă vitamina C.
- Trataţi în primul rând afecţiunea care stă la baza tulburării, cum ar fi hipertensiunea sau leucemia.

Ce nu trebuie să faceți

- După ce hemoragia se opreşte, nu vă curăţaţi imediat nările.
- Nu consumaţi condimente iuţi. Reduceţi consumul de ciocolată, cafea, cacao, portocale şi caise.
- Dacă aveţi frecvent hemoragii nazale, nu luaţi aspirină decât dacă este absolută nevoie.

Remedii tradiționale

- Există mai multe modalităţi de a opri hemoragia nazală:
  - Prindeţi-vă între ele degetele mijlocii şi trageţi foarte tare. Dacă hemoragia se produce la un copil prea mic ca să facă aceasta singur, prindeţi dumneavoastră degetele mijlocii ale copilului şi trageţi.
  - În majoritatea cazurilor, hemoragia se produce doar la o nară. Ridicaţi braţul din partea opusă, daţi capul pe spate şi staţi liniştit. Hemoragia ar trebui să înceteze. Continuaţi să ţineţi o vreme braţul ridicat. Dacă hemoragia se produce la ambele nări, ridicaţi ambele braţe şi întindeţi-le bine, apăsând cu ele urechile.
  - Grupaţi-vă degetele şi ţineţi-le în apă rece. Loviţi-vă uşor pe frunte.
- Dacă hemoragia nazală se produce întotdeauna noaptea sau în zori, ungeţi-vă nările înainte de culcare cu un tampon de vată înmuiat în ulei de susan.

Terapie alimentară

- Mâncaţi albuş cu zahăr (pentru copii):
  Ingrediente: două albuşuri, 30 g de zahăr.
  Preparare: bateţi albuşurile, puneţi-le într-o cană cu apă clocotită şi zahăr şi lăsaţi-le acolo timp de trei minute. Mâncaţi-le imediat, de două ori pe zi.
- Beţi suc de ridichi cu zahăr:
  Ingrediente: ridichi de iarnă, zahăr.
  Preparare: tăiaţi ridichea felii şi puneţi-o într-un storcător. Amestecaţi sucul cu zahăr şi beţi câte 50 ml, de trei ori pe zi, timp de trei zile.

Hemoroizii

Ce sunt şi care le sunt cauzele?

Reprezintă umflarea venelor din jurul orificiului anal. Printre simptome se numără scaunele cu sânge şi umflăturile dureroase de pe anus. Principalele cauze ale hemoroizilor sunt sforţarea excesivă în timpul defecaţiei şi constipaţia.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă observaţi în fecale sau pe hârtia igienică sânge de un roşu--aprins sau dacă nu sunt semne de ameliorare după două săptămâni de autotratament.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Stabiliţi-vă un program de mers la toaletă. Cel mai bine este la 20 de minute după ce aţi luat micul dejun. Ştergeţi-vă întâi cu hârtie igienică umezită, apoi ungeţi-vă cu o alifie hidratantă, fără adaosuri aromatice.
- Umpleţi o pungă de plastic cu gheaţă, înveliţi-o într-o pânză şi staţi pe ea zece minute. Ajută la reducerea inflamaţiei acute.
- Faceţi frecvent duşuri fierbinţi.

- Hrana dumneavoastră trebuie să conţină multe fibre, incluzând alimente cum sunt ţelina, varza chinezească, ignamele, boabele de soia sau bananele bine coapte. Beţi zilnic multă apă.
- Faceţi regulat exerciţii fizice. Una dintre cauzele apariţiei hemoroizilor este lipsa de mişcare. Plimbarea sau joggingul stimulează circulaţia sangvină.
- Dacă sunteţi constipat sau aveţi diaree, trataţi-le imediat.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu staţi în picioare, dar nici aşezaţi timp îndelungat. Nu mergeţi multă vreme cărând o greutate.
- Nu citiţi când staţi pe WC. Durata prea mare a defecaţiei duce la obstrucţionarea venelor, ceea ce favorizează apariţia hemoroizilor.
- Nu vă forţaţi şi nu vă ţineţi respiraţia când staţi pe WC.
- Nu scărpinaţi hemoroizii.
- Evitaţi alimentele condimentate şi grase, ardeii iuţi, usturoiul, ceapa şi piperul. Nu mâncaţi creveţi, crabi şi carne de miel.
- Dacă aveţi probleme grave cu hemoroizii, trebuie să reduceţi activitatea sexuală. În timpul raportului sexual, muşchii spatelui şi a şoldurilor se contractă şi apasă constant venele din jurul anusului, blocând circulaţia sângelui.

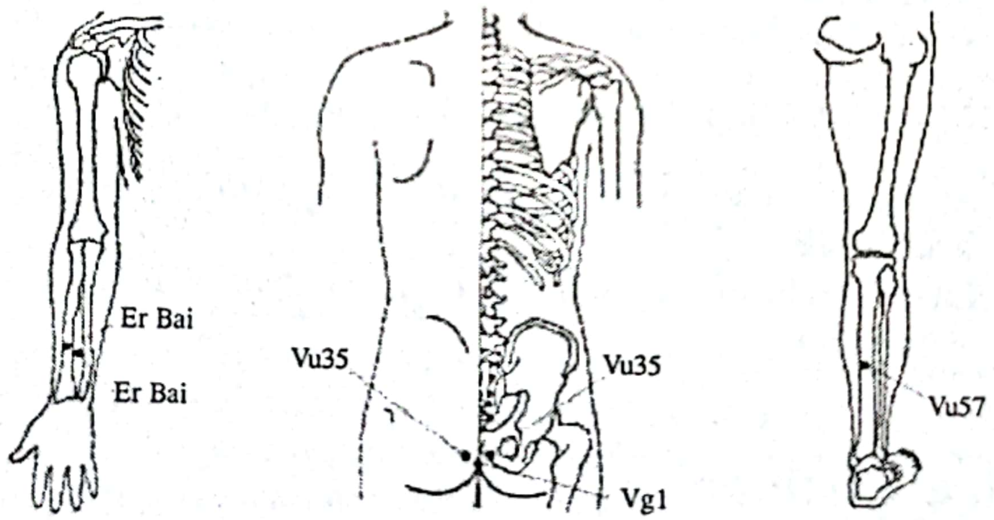
Remedii tradiţionale

- Ungeţi-vă cu aloe vera : amestecaţi cremă de aloe vera (de 84%) cu gel de aloe vera (de 98%) şi aplicaţi-o pe anus când sângeraţi.
- Statul cu capul în jos îmbunătăţeşte circulaţia venoasă din cavitatea pelviană. Stând lângă un zid, ridicaţi-vă pe el picioarele şi fesele, sprijinindu-vă pe umeri, coate şi cap, şi întindeţi bine corpul în sus. Staţi aşa câte un minut sau două, de trei ori pe zi. Dacă puteţi, folosiţi respiraţia abdominală. Nu folosiţi acest remediu dacă sunteţi mai vârstnic sau aveţi probleme cardiace ori oftalmologice. Înainte de acest exerciţiu mergeţi la toaletă. Nu-l executaţi pe stomacul prea gol sau prea plin.
- Săriţi într-un picior : săriţi de 20 de ori pe un picior, apoi pe celălalt. Aceasta stimulează circulaţia sangvină. Exersaţi câte cinci-zece minute pe zi.

Terapie alimentară

- Mâncaţi tofu cu zahăr: puneţi într-o oală o jumătate de felie de tofu şi o lingură de zahăr şi acoperiţi-le cu apă. Daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic cinci minute. Mâncaţi tofu şi beţi zeama dimineaţa, pe stomacul gol.
- Mâncaţi urechi de argint şi zbârciogi chinezeşti cu curmale: ţineţi trei ore în apă 7 g de urechi de argint şi 7 g de zbârciogi chinezeşti. Puneţi-le într-o oală împreună cu zece curmale roşii şi trei căni de apă şi fierbeţi-le. Consumaţi cantitatea într-o zi, în două reprize, timp de o săptămână.
- Mâncaţi castane de apă cu zahăr brun: curăţaţi 60 g de castane de apă şi puneţi-le într-o oală împreună cu 15 g de zahăr brun şi o cană de apă. Daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic trei minute. Mâncaţi-le o dată pe zi.

Masaj chinezesc



- Apăsaţi şi frământaţi uşor punctul aflat între anus şi vârful coccisului (Vg1). Apăsaţi în direcţia coccisului până ce simţiţi durere şi dilatare în anus, apoi reduceţi lent apăsarea. Repetaţi operaţiunea timp de două minute.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, punctul aflat la o jumătate de deget de vârful coccisului, de ambele părţi (Vu35).

- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, punctul aflat în scobitura de sub muşchiul mare al pulpei, cam la jumătatea distanţei dintre pliul genunchiului şi călcâi (Vu57).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu arătătoarele şi degetele mijlocii, timp de un minut, punctele de pe partea interioară a antebraţului, la 4 *cun*-i deasupra pliului încheieturii mâinii (Er Bai). Există câte două Er Bai pe fiecare antebraţ.

Qigong

- Staţi în picioare într-o încăpere liniştită. Destindeţi-vă întregul corp. Strângeţi fesele. Concentraţi-vă pe exersare. Respiraţi firesc.
- În timp ce inspiraţi, strângeţi puternic coapsele şi atingeţi cu limba cerul gurii, în vreme ce strângeţi şi ridicaţi anusul, ca şi cum v-aţi reţine defecaţia.
- Ţineţi-vă respiraţia două secunde. Apoi expiraţi şi destindeţi anusul.
- Repetaţi secvenţa câte cinci minute, de două ori pe zi.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Aplicaţi unguentul patentat *Ma Ying Long* şi urmaţi instrucţiunile.
- Luaţi produsul patentat *Di Yu Huai Jiao Wan* şi urmaţi instrucţiunile.

Hipertensiunea

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Adesea, hipertensiunea nu are simptome. În prezent, medicii consideră că tensiunea ideală sistolică este sub 120, iar cea ideală diastolică sub 80. Presiunea sangvină fluctuează în mod firesc în funcţie de activitatea pe care o îndeplinim. Arterele au un rol foarte important în reglarea presiunii sangvine. Când se contractă, presiunea creşte. În majoritatea cazurilor nu se cunosc

cauzele disfuncţiei sistemului de reglare. Studiile arată că sunt implicaţi stresul, fumatul, obezitatea, abuzul de sare şi unii factori genetici. Hipertensiunea poate duce la atac cerebral, diabet, afecţiuni coronariene şi renale.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Verificaţi-vă frecvent tensiunea. Dacă aveţi în familie cazuri de hipertensiune sau de cardiopatii trebuie să vă verificaţi tensiunea şi mai des. Dacă aveţi hipertensiune, trebuie să fiţi permanent sub supraveghere medicală pentru a fi îndrumat în ceea ce priveşte stilul de viaţă şi, eventual, pentru medicaţie.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Luaţi corect medicamentele prescrise şi urmaţi recomandările medicale.
- Reduceţi consumul de sare.
- Faceţi zilnic exerciţii fizice. Studiile arată că *taijiquan* este foarte util în astfel de cazuri. Este recomandat şi mersul prin ploaie. Ionii negativi liniştesc şi scad tensiunea. Dacă aveţi tensiune moderată, puteţi face exerciţii aerobice, cum este joggingul, sau ciclism. O altă recomandare este urcatul scărilor pe jos.
- Mâncaţi regulat. Consumaţi mai multe legume şi fructe proaspete şi mai multe ciuperci, în special ciuperci chinezeşti uscate sau urechi de argint şi zbârciogi chinezeşti.
- Verificaţi-vă regulat colesterolul.
- Beţi multe lichide. Se recomandă să beţi ceai verde sau apă minerală. Beţi cantităţi moderate de vin roşu.
- Staţi zilnic câte 20 de minute într-o baie caldă. Elementul-cheie este temperatura, care nu trebuie să fie prea ridicată – în jur de 37° C. Şi camera de baie trebuie să fie caldă. Când ieşiţi din apa caldă într-o încăpere rece, vasele de sânge se contractă.
- Purtaţi haine lejere şi călduroase. Frigul creşte presiunea sangvină. Cravata şi cureaua nu trebuie să fie prea strânse. Încălţămintea nu trebuie să fie prea grea sau strâmtă. Iarna purtaţi o pălărie moale şi călduroasă.
- Dacă sunteţi mai vârstnic, trebuie să vorbiţi mai puţin şi să ascultaţi mai mult. Vorbitul cu voce tare creşte tensiunea.

- Dacă sunteţi supraponderal, este esenţial să slăbiţi pentru a scădea tensiunea.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu vă înfuriaţi, pentru că vă creşte tensiunea. Ca să eliminaţi furia, distraţi-vă, vorbiţi despre subiectul respectiv, controlaţi-vă sau evitaţi subiectul. Învăţaţi să folosiţi plânsul pentru a vă elibera de supărări.
- Nu urmăriţi filme de groază sau cu acţiune intensă, pentru că fluctuaţiile emoţionale afectează negativ tensiunea.
- Nu fumaţi.
- Evitaţi expunerea la frig.
- Nu săriţi peste micul dejun şi nu mâncaţi prea mult la cină.
- Nu apelaţi la mijloace care să vă scadă tensiunea brusc.
- Nu întrerupeţi tratamentul când tensiunea ajunge din nou la limitele normale (sănătoase).
- Nu schimbaţi brusc poziţia corpului, în special dacă sunteţi în vârstă.
- Evitaţi constipaţia. Scaunul trebuie să fie regulat.

Remedii tradiţionale

- Dormiţi pe o pernă de crizanteme:

  Ingrediente: 600 g de flori de crizanteme, 240 g de *Ligusticum wallichi*, 120 g de angelică, 120 g de coajă de *Paeonia suffruticosa*, 120 g de *Siler divaricatum*.

  Preparare: confecţionaţi o pungă din pânză pusă în două şi umpleţi-o cu plantele. Schimbaţi-o la şase luni. Altă variantă este să o umpleţi doar cu crizanteme.
- Aplicaţi picioarelor următoarele proceduri:
  - Ţineţi picioarele în baie de săruri. Puneţi 30 g de bicarbonat de sodiu într-un lighean cu apă caldă şi ţineţi în el picioarele timp de 20 de minute, o dată pe zi. Adăugaţi apă caldă pentru a menţine temperatura, având grijă să nu vă frigeţi. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.
  - Staţi pe un scaun picior peste picior şi rotiţi de 20 de ori în sensul acelor de ceasornic glezna aflată deasupra.

Inversaţi poziţia picioarelor şi repetaţi procedura. Prindeţi-vă pe rând degetele de la picioare şi rotiţi-le de câte 15 ori. Masaţi-vă degetele de la picioare şi apoi toată laba piciorului, acordând o atenţie specială locului numit „punctul tensiunii" (vezi figura de la p. 158).

- Loviţi-vă uşor şi ritmic tălpile, timp de zece minute, cu o sticlă de plastic pentru răcoritoare, concentrându-vă pe punctul situat pe linia mediană a tălpii, în partea anterioară, la circa o treime din distanţa dintre degete şi călcâi (R1).
- Puneţi pe podea un tub de aspirator şi rostogoliţi-l cu tălpile şi cu degetele de la picioare timp de 20 de minute.

↳ Ori de câte ori aveţi puţin timp, faceţi următoarele lucruri:

- Ciupiţi-vă tot conturul lobilor urechii şi zona din spatele lor, în care urechea se prinde de cap. Apăsaţi uşor spatele urechii.
- Frecaţi şi apăsaţi uşor palma dreaptă, din centrul ei până la vârful degetului mijlociu, până ce simţiţi căldură. Repetaţi procedura cu mâna cealaltă.

Terapie alimentară

↳ Mâncaţi banane gătite:

Ingrediente: o banană bine coaptă.

Preparare: decojiţi banana, tăiaţi-o în bucăţele şi puneţi-o într-o oală cu o cană de apă. Daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic zece minute. Mâncaţi o banană pe zi, o perioadă îndelungată.

↳ Mâncaţi arahide în oţet:

Ingrediente: 100 g de arahide cu pieliţă roşie, 300 ml de oţet de orez.

Preparare: ţineţi arahidele în oţet timp de 15 zile. Luaţi câte zece arahide, de două ori pe zi, o perioadă îndelungată. Spălaţi-vă pe dinţi după ce le mâncaţi.

↳ Beţi fiertură de frunze de lotus:

Ingrediente: 3 g de frunze de lotus uscate (se găsesc în băcăniile chinezeşti).

Preparare: curăţaţi frunzele de lotus şi lăsaţi-le în apă de cu seară. Tăiaţi-le şi puneţi-le într-o oală împreună cu două căni de apă. Daţi în clocot, apoi lăsaţi-le la foc mic

mic zece minute. Cantitatea se împarte în şase porţii şi se consumă în două zile, câte trei porţii pe zi. Încălziţi zeama înainte de a o bea.

- Beţi fiertură de fasole roşie cu bobul mic:

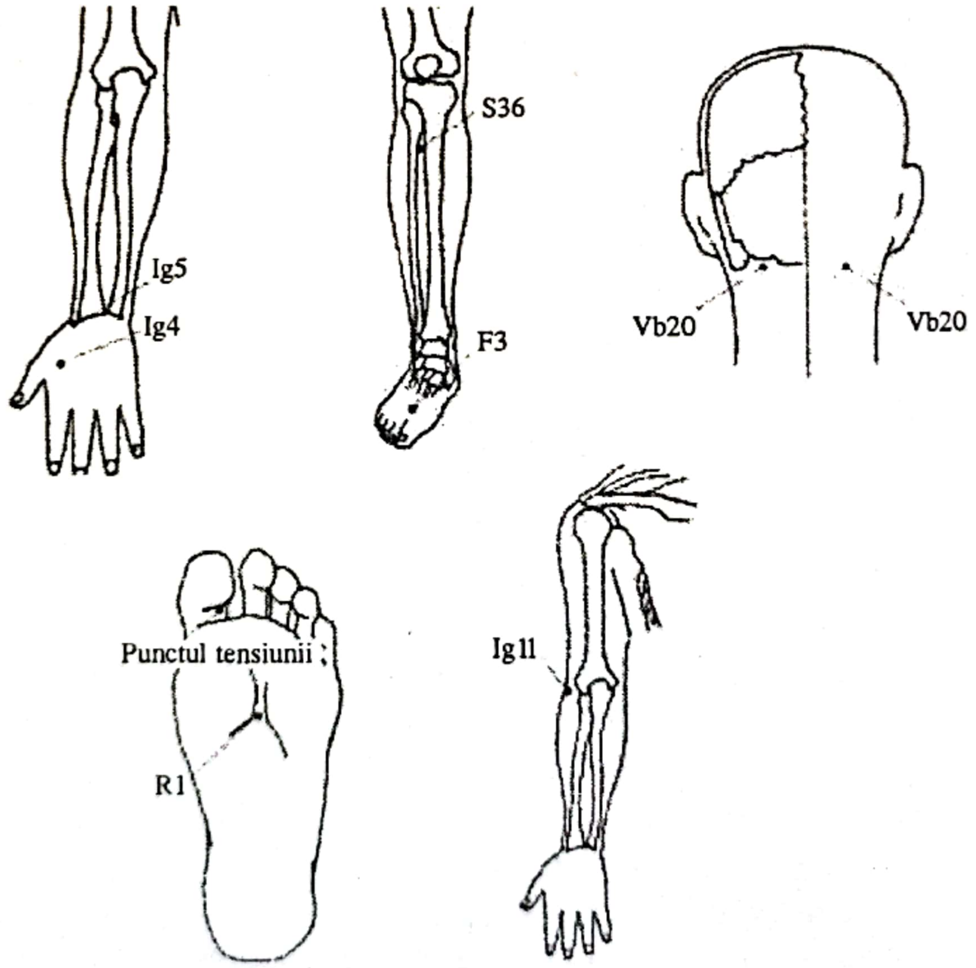
  Ingrediente: 60 g de fasole roşie cu bobul mic.

  Preparare: lăsaţi fasolea de cu seară în patru căni de apă. Puneţi totul într-o oală şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic timp de o oră. Beţi câte 100 ml de trei ori pe zi.

- Beţi vin de salvie:

  Ingrediente: 120 g de salvie, o sticlă de vin roşu.

  Preparare: ţineţi salvia în sticla de vin timp de 30 de zile. Beţi câte 30 ml dimineaţa şi seara.



Masaj chinezesc

- Legaţi la un loc zece scobitori şi stimulaţi uşor cu ele următoarele două puncte, pentru a scădea tensiunea. Apăsaţi uşor câte zece minute, de două ori pe zi :
  - Pe dosul mâinii, în scobitura din locul în care şanţul încheieturii mâinii se întâlneşte cu linia degetului mare (Ig5).
  - Ţinând degetul mare lipit de arătător, apăsaţi uşor punctul în care pielea se ridică cel mai sus (Ig4).
- Folosiţi următoarele tehnici o dată pe zi :
  - Frecaţi-vă fruntea : frecaţi de 30 de ori, mergând în sus, de la punctul dintre sprâncene până la linia părului. Frecaţi de 30 de ori de la mijlocul frunţii până la tâmple.
  - Frecaţi-vă tâmplele : apăsaţi uşor tâmplele şi frecaţi-le cu mişcări circulare, de 30 de ori, înspre spatele capului. Apoi apăsaţi şi frământaţi de 30 de ori creştetul.
  - „Spălaţi-vă uscat" faţa : frecaţi-vă palmele ca să se încălzească, apoi ştergeţi-vă cu ele faţa de 30 de ori, mergând din partea de sus a frunţii către laturi şi în jos, apoi în sus, de pe aripile nasului.
  - Apăsaţi şi frământaţi uşor punctul aflat în scobitura de la ceafă, în exteriorul celor doi muşchi mari ai gâtului, pe care o puteţi pipăi când înclinaţi gâtul în faţă şi aplecaţi capul (Vb20).
  - Apăsaţi şi frământaţi uşor punctul aflat între degetul mare de la picior şi cel de-al doilea, la două degete în susul labei piciorului (F3).
  - Apăsaţi şi frământaţi uşor punctul de la capătul pliului din partea de sus a articulaţiei cotului, ţinând lipit de piept braţul îndoit (Ig11).
  - Apăsaţi şi frământaţi uşor scobitura aflată la patru degete sub muchia inferioară a rotulei şi la 1 *cun* lateral faţă de tibie (S36).

Qigong

Faceţi următoarele exerciţii, pas cu pas, şi repetaţi secvenţa de trei ori. Odihniţi-vă după fiecare etapă.

- Stați culcat și închideți ușor ochii. Respirați o dată profund.
- Spuneți în gând : „Amândouă părțile capului meu sunt destinse, amândouă părțile gâtului meu sunt destinse, umerii sunt destinși, partea de sus a brațelor e destinsă, antebrațele sunt destinse, încheieturile mâinilor sunt destinse, mâinile sunt destinse, cele zece degete sunt destinse".
- Spuneți în gând : „Fața e destinsă, gâtul e destins, pieptul e destins, abdomenul e destins, coapsele sunt destinse, genunchii sunt destinși, labele picioarelor sunt destinse, cele zece degete sunt destinse".
- Spuneți în gând : „Ceafa e destinsă, spatele e destins, șalele sunt destinse, spatele coapselor e destins, spatele genunchilor e destins, pulpele sunt destinse, tălpile sunt destinse".

Substanțe din farmacopeea chineză

- Beți ceai de *Apocynum cannabinum* :

  Ingrediente : 1,7 g de *Apocynum cannabinum*.

  Preparare : faceți o infuzie cu apă clocotită și beți o dată pe zi.
- Dacă vederea e încețoșată, aveți amețeli, țiuit în urechi sau insomnie, luați produsul patentat *Zhi Bai Di Huang Wan* și urmați instrucțiunile.
- Dacă fața vă este îmbujorată și ochii sunt roșii, aveți dureri de cap sau gura uscată și amară, luați produsul patentat *Niu Huang Jiang Ya Wan* și urmați instrucțiunile.

Hipotensiunea

Ce este și care îi sunt cauzele?

Dacă aveți tensiunea mai mică de 90/60, se consideră că sunteți hipotensiv. Tensiunea normală este în jur de 120/80. Simptomele hipotensiunii sunt adesea amețeală, oboseală sau dureri de cap. Căderea de tensiune ortostatică este un tip periculos de hipotensiune. Apare la ridicarea bruscă din poziția șezând sau culcat. Pe lângă

arterioscleroză, hipotensiunea mai poate fi provocată de unele medicamente, diabet sau de unele dereglări hormonale.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Căderea bruscă de tensiune poate semnala o problemă de sănătate foarte gravă. Trebuie să mergeţi la Urgenţe. Dacă aveţi hipotensiune cronică, trebuie să mergeţi la doctor.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Trebuie să aveţi un regim alimentar corect. Mâncaţi mai multă carne de miel, ardei, ghimbir, arpagic chinezesc, fasole sau alimente condimentate. Consumaţi mai multă sare.
- Beţi multă apă. Beţi cafea sau ceai.
- Poate fi util să faceţi des băi calde de scurtă durată.
- Odihniţi-vă şi dormiţi suficient. Suprasolicitarea scade tensiunea.
- Dacă ameţiţi când vă ridicaţi, urmaţi această procedură în trei etape :
  - Rămâneţi culcat 30 de secunde, timp în care vă mişcaţi membrele, vă frecaţi faţa şi vă frământaţi cu mâinile abdomenul.
  - Treceţi în poziţia şezând şi rămâneţi astfel 30 de secunde.
  - Ridicaţi-vă lent în picioare.
- Faceţi regulat exerciţii fizice – mers, jogging sau *taijiquan*. Creşteţi treptat efortul.
- Trataţi prompt maladia care stă la baza hipotensiunii.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu săriţi peste micul dejun. S-ar putea ca aceasta să fie cauza căderii de tensiune.
- Nu mâncaţi ţelină, *Benincasa hispida*, fasole roşie cu bobul mic şi păducele.
- Evitaţi activităţile epuizante şi căţărarea la altitudine mare. Evitaţi să staţi în picioare prea multă vreme sau să vă schimbaţi prea des poziţia corpului.

Remedii tradiționale

- Pot fi de folos băile alternative – calde şi reci. Pregătiţi două ligheane: unul cu apă caldă (circa 40° C) şi altul cu apă rece (circa 20° C). Ţineţi un minut braţele sau picioarele în apa caldă, apoi 30 de secunde în apa rece. Repetaţi secvenţa de cinci ori. La sfârşit, ţineţi-le în apa caldă.
- Următoarele reţete vă pot fi utile:
  - Beţi adesea ceai tare şi mâncaţi murături.
  - Mâncaţi câte zece curmale roşii, de două ori pe zi.
  - Mâncaţi câte cinci nuci, de trei ori pe zi.
  - Mâncaţi zilnic 7 g de *Arillus longan* (se găseşte la băcăniile chinezeşti).
  - Adăugaţi în regimul alimentar ghimbirul.

Terapie alimentară

- Beţi alcool cu fructe de cătină de gard:

  Ingrediente: 90 g de fructe de cătină de gard, 150 g de zahăr, 750 ml de vodcă de 40% în volum.

  Preparare: ţineţi cătina şi zahărul în vodcă timp de două luni, într-o încăpere răcoroasă (nu în frigider). Lichidul devine gros şi vâscos. Beţi înainte de culcare 20 ml de vodcă în 30 ml de apă.
- Mâncaţi pui cu ananas:

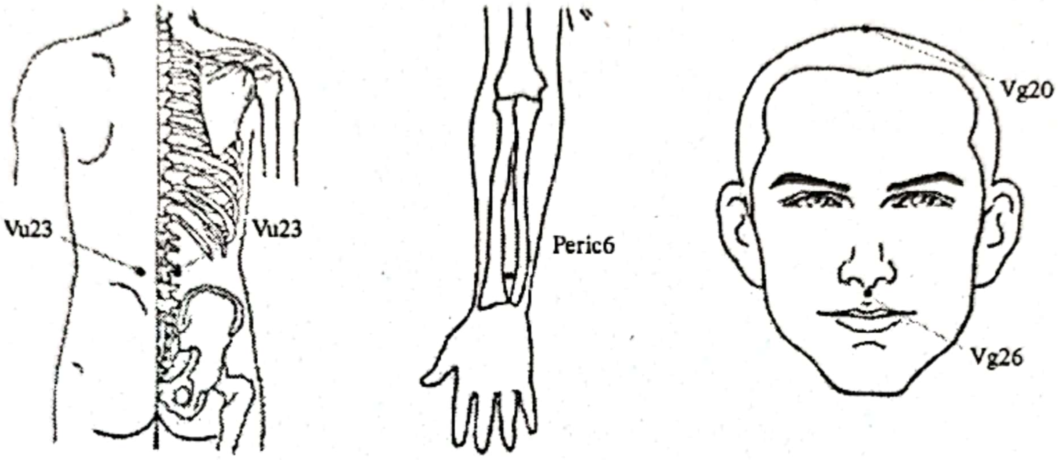
  Ingrediente: 300 g de ananas proaspăt, 90 g de piept de pui, ulei de gătit, sare.

  Preparare: tăiaţi în felii ananasul şi carnea şi prăjiţi-le uşor în ulei până se pătrund bine, apoi puneţi un praf de sare. Mâncaţi o dată la două zile.

Masaj chinezesc

- În cazurile acute, apăsaţi cu vârful degetului mare punctul aflat pe comisură, puţin mai sus de jumătatea distanţei între nas şi buza de sus (Vg26). Apăsaţi punctul aflat la 2 *cun*-i deasupra pliului încheieturii, pe partea palmei, între tendoane, chiar sub catarama curelei ceasului (Peric6).

- Apăsați ușor cu vârful degetului mare, timp de 30 de secunde, punctul aflat în creștet, la mijlocul liniei care unește vârfurile urechilor (Vg20). Apoi apăsați și frământați ușor, timp de un minut, același punct cu degetul mijlociu.



- Apăsați și frământați ușor cu încheieturile degetelor, timp de un minut, punctele aflate puțin mai sus de talie, la două degete de o parte și de alta a coloanei vertebrale (Vu23).
- Frecați și frământați, timp de un minut, cu ambele palme zona sacrală, aflată pe linia mediană a spatelui.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Luați produsul patentat *Bu Zhong Yi Qi Wan* și urmați instrucțiunile.
- Mâncați pui cu plante medicinale:

  Ingrediente: o găină, 15 g de rădăcină de unghia-găii, 7 g de tubercul de Gastrodia, 7 g de ceapă verde, 7 g de ghimbir, 10 ml de vin de gătit chinezesc, 7 g de coji de mandarine, sare.

  Preparare: țineți găina două minute în apă clocotită. Înfășurați plantele medicinale într-un tifon, puneți-le în găină și așezați găina într-o oală, împreună cu ceapa verde, ghimbirul, sarea, vinul, cojile de mandarine și apă cât să acopere toate ingredientele. Fierbeți-le la foc mic. Aruncați plantele medicinale, puneți un praf de piper și faceți trei porții, pe care le mâncați în trei zile.



Impotența

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Reprezintă incapacitatea de a avea şi de a menţine erecţia în timpul raportului sexual. Problema este provocată de numeroşi factori fizici şi psihologici – probleme arteriale, tulburări nervoase, maladii cardiace, diabet, anxietate, depresie – şi de efectele secundare ale unor medicamente.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă aveţi constant dificultăţi legate de erecţie sau dacă problema a apărut în urma unui tratament medicamentos.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Reduceţi stresul şi destindeţi-vă. Angoasa legată de performanţele sexuale constituie principala cauză a impotenţei.

- Mâncaţi mai multă carne de miel, nuci, fasole neagră, supă de oase, curmale, susan şi seminţe de lotus. Conform teoriilor din medicina chineză, toate acestea cresc potenţa masculină. Mâncaţi alimente bogate în zinc, cum sunt stridiile, carnea de vită şi ouăle. Consumaţi mai multe alimente bogate în arginină : igname chinezeşti, tofu congelat, calmar şi sepie.
- Dacă aveţi o afecţiune a prostatei, trataţi-o imediat.

Ce nu trebuie să faceţi

- Dacă vă simţiţi slăbit, reduceţi activitatea sexuală. Raporturile sexuale în exces constituie o cauză frecventă a impotenţei. În timpul tratamentului pentru impotenţă încetaţi orice activitate sexuală.
- Nu consumaţi alcool. La alcoolici, rata tulburărilor de erecţie este mai mare decât la ceilalţi bărbaţi.
- Renunţaţi la fumat. Fumatul pe o perioadă îndelungată reduce circulaţia sangvină a penisului.
- Nu purtaţi pantaloni strâmţi şi nu mergeţi pe bicicletă prea mult timp. Apăsarea sau frecarea în zona genitală agravează impotenţa.
- Nu vă suprasolicitaţi şi dormiţi pe săturate.
- Reduceţi consumul de alimente care măresc colesterolul.
- Nu vă sfiiţi să cereţi sfatul unui medic. Partenera de viaţă trebuie să vă încurajeze să mergeţi la consultaţie.

Remedii tradiţionale

- Puneţi ghimbir şi chimen dulce pe ombilic :

  Ingrediente : 7 g de fructe de chimen dulce, 7 g de ghimbir, miere.

  Preparare : prăjiţi uşor ghimbirul la foc mic, până se închide la culoare, apoi măcinaţi-l fin, împreună cu fructele de chimen dulce. Amestecaţi bine cu puţină miere şi puneţi pasta obţinută pe ombilic, fixând-o cu un bandaj. Ţineţi-o acolo câte trei ore pe zi, timp de o săptămână. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.

Terapie alimentară

- Mâncaţi nuci şi castane: pisaţi câte 15 g din fiecare şi amestecaţi-le cu o linguriţă de zahăr. Mâncaţi o dată pe zi.
- Mâncaţi creveţi cu vin:

  Ingrediente: 350 g de creveţi, 180 ml de vodcă de 40% în volum, 360 ml de vin chinezesc pentru gătit.

  Preparare: spălaţi creveţii şi ţineţi-i o zi în sticla de vodcă închisă etanş. Aruncaţi vodca. Fierbeţi creveţii două minute în vin (cea mai mare parte a alcoolului se va evapora). Împărţiţi în două porţii şi mâncaţi câte una pe zi. Repetaţi de trei ori procedura.
- Beţi vin cu căluţi-de-mare:

  Ingrediente: doi căluţi-de-mare (se găsesc la farmaciile tradiţionale chinezeşti), 500 ml de vodcă de 40% în volum.

  Preparare: spălaţi şi uscaţi căluţii şi ţineţi-i în vodcă două săptămâni. Amestecaţi 15 ml de apă cu 15 ml de vodcă şi beţi înainte de culcare.
- Beţi alcool cu plante medicinale:

  Ingrediente: 120 g de *Epimedium*, 500 ml de vodcă de 40% în volum.

  Preparare: pisaţi *Epimedium*, puneţi-l într-un săculeţ sterilizat din bumbac şi ţineţi-l în vodcă timp de trei zile, într-un vas închis etanş. Amestecaţi 15 ml de apă cu 15 ml de vodcă şi beţi de trei ori pe zi.
- Mâncaţi creveţi de apă dulce cu arpagic chinezesc:

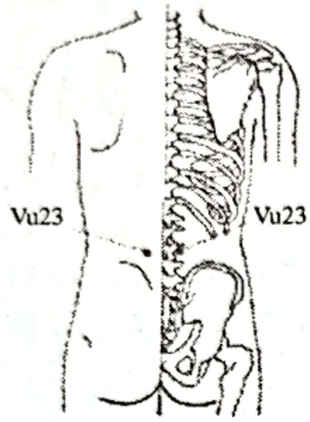
  Ingrediente: 120 g de arpagic chinezesc, 250 g de creveţi de apă dulce, o lingură de ulei de gătit, o jumătate de linguriţă de sare.

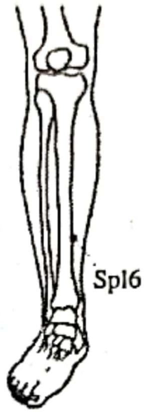
  Preparare: tăiaţi arpagicul în bucăţi de 2 cm şi prăjiţi-l împreună cu creveţii în ulei, adăugând sarea. Mâncaţi de două ori pe săptămână.
- Mâncaţi carne de miel cu usturoi:

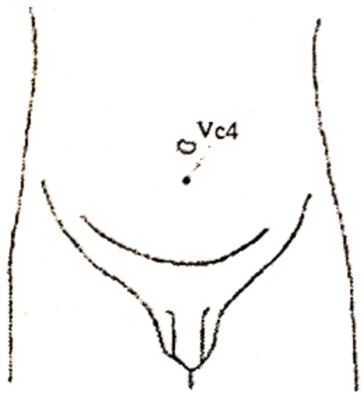
  Ingrediente: 240 g de carne de miel, 15 g de usturoi.

  Preparare: fierbeţi carnea în două căni de apă până se pătrunde bine, apoi tăiaţi-o în felii şi amestecaţi-o cu usturoiul pisat. Puneţi un strop de sos de soia şi ardei iute şi mâncaţi.

Masaj chinezesc







Alegeţi una dintre variante şi aplicaţi-o o dată pe zi :

- Staţi pe un scaun. Puneţi-vă palmele pe spate şi frecaţi în jos, către coccis, de 100 de ori, până simţiţi căldură. Frecaţi şi apăsaţi cu palmele şalele şi sacrumul.
- Apăsaţi uşor cu degetele, timp de două minute, punctele aflate puţin mai sus de mijloc, la două degete de o parte şi de alta a coloanei vertebrale (Vu23).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare, timp de un minut, punctul aflat pe linia mediană a abdomenului, la patru degete sub ombilic (Vc4). Apăsaţi uşor cu degetele, timp de un minut, scobitura aflată chiar deasupra rădăcinii penisului.
- Puneţi palma dreaptă la rădăcina scrotului şi ridicaţi un pic penisul şi testiculele. Cu palma stângă apăsaţi zona aflată chiar sub ombilic. În acelaşi timp, contractaţi sfincterul anal. Repetaţi de 20 de ori.
- Staţi culcat pe spate, apăsaţi şi împingeţi cu palmele de la stern către pubis, de 100 de ori. Începeţi cu o apăsare foarte uşoară şi apoi măriţi treptat presiunea.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetele, timp de un minut, punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).

Substanțe din farmacopeea chineză

- Dacă impotența este provocată de stres sau de alți factori emoționali, luați produsul patentat *Xiao Yao Wan* și urmați instrucțiunile.
- Dacă sunteți palid, vă doare spatele sau aveți o senzație de răceală la nivelul penisului, a abdomenului și a membrelor, luați produsul patentat *Nan Bao* și urmați instrucțiunile.
- Dacă funcția erectilă este normală de obicei, dar eșuează înainte de penetrare/raport sexual, luați produsul patentat *Zhi Bai Di Huang Wan* și urmați instrucțiunile.

Incontinența urinară

Ce este și care îi sunt cauzele?

Reprezintă incapacitatea vezicii urinare de a reține urina. Urina este eliberată la orice mișcare ce comprimă abdomenul. Pe lângă îmbătrânire, incontinența poate fi provocată de anumite medicamente, infecții ale tractului urinar, vătămarea nervilor, probleme ale prostatei sau slăbirea mușchilor pelvieni după naștere.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă dispare brusc controlul vezicii urinare sau dacă incontinența vă afectează viața obișnuită.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Stabiliți un program de mers la toaletă, indiferent dacă aveți sau nu nevoie. Petreceți mai mult timp la toaletă și încercați să vă goliți complet vezica, apoi măriți treptat intervalul dintre momentele de mers la toaletă.
- Beți o cantitate normală de lichide, dar restrângeți consumul lor noaptea. Aveți grijă să urinați înainte de culcare.
- Dacă știți în ce situație riscați să pierdeți urină – de exemplu, râsul, tusea sau strănutul –, încrucișați dinainte picioarele pentru a preveni accidentul.

Ce nu trebuie să faceți

- Restrângeţi consumul de alcool, cafea, sifon sau ceai, acestea pot stimula urinarea.
- Nu folosiţi îndulcitori artificiali, pentru că pot irita vezica urinară.

Remedii tradiționale

- Dacă simţiţi că sunteţi pe cale să pierdeţi controlul asupra vezicii urinare, păstraţi-vă calmul şi rămâneţi nemişcat. Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Sp16). Când nevoia de a urina a dispărut, îndreptaţi-vă încet spre toaletă.
- Puneţi puţin praf de piper negru într-un săculeţ confecţionat din bumbac subţire şi dormiţi cu el, fixându-l pe ombilic cu un plasture. Repetaţi procedura zilnic, timp de o săptămână. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.
- Mâncaţi ou cu boabe de piper alb : faceţi o mică deschizătură în două ouă nefierte, introduceţi în fiecare cinci boabe de piper alb şi astupaţi orificiile cu hârtie. Fierbeţi bine ouăle în aburi şi mâncaţi-le înainte de culcare, fără a bea apă, timp de o săptămână.
- Folosiţi alcool cu ghimbir :

  Ingrediente : 30 g de ghimbir, 100 ml de vodcă de 40% în volum.

  Preparare : zdrobiţi ghimbirul şi puneţi-l în vodcă. Înainte de culcare, înmuiaţi o bucată de tifon în vodcă şi frecaţi cu ea linia mediană a abdomenului, dedesubtul ombilicului, timp de un minut. Repetaţi procedura timp de cinci zile. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.

Terapie alimentară

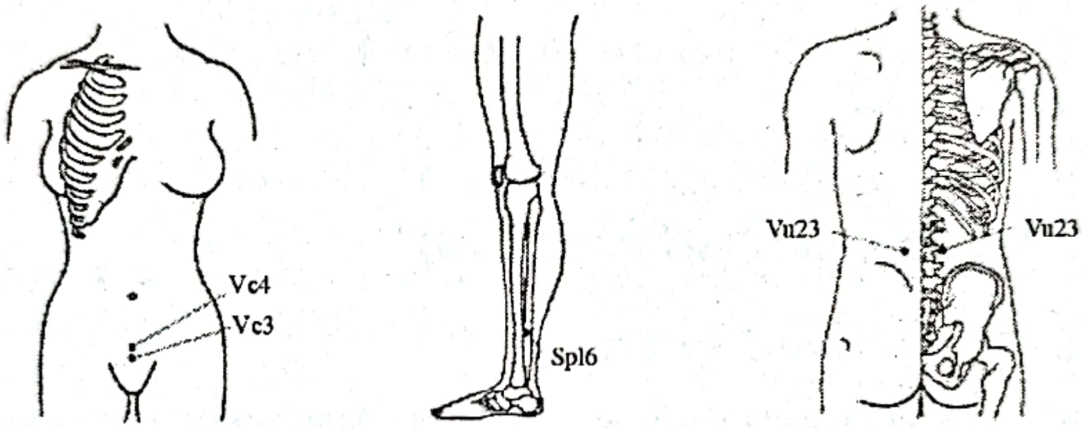
- Mâncaţi nuci, curmale roşii şi seminţe de susan :

  Ingrediente : 15 g de nuci, 7 g de seminţe de susan negru, 5 curmale roşii fără sâmbure.

  Preparare : prăjiţi uşor nucile şi susanul, la foc mic, până ce devin maronii. Pisaţi-le şi mâncaţi de două ori pe zi.

- Mâncaţi litchi uscate : mâncaţi zilnic câte zece litchi, timp de o săptămână.
- Beţi fiertură de mătase de porumb : puneţi 30 g de mătase de porumb într-o oală cu două căni de apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic zece minute. Puneţi o lingură de zahăr şi beţi o dată pe zi, timp de o săptămână.

Masaj chinezesc



- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare, timp de două minute, punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare, timp de un minut, punctul situat pe linia mediană a abdomenului, la o palmă sub ombilic (Vc3).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare, timp de un minut, punctul aflat pe linia mediană a abdomenului, la patru degete sub ombilic (Vc4).
- Prindeţi cu degetul mare şi cu celelalte degete, de zece ori, muşchii situaţi chiar sub ombilic. Frecaţi uşor ombilicul cu palma, în sens invers acelor de ceasornic, până ce se încălzeşte.
- Cu podul palmei apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, punctele aflate puţin mai sus de talie, la două degete de o parte şi de alta a coloanei vertebrale (Vu23).

Terapia prin căldură

Aprindeţi un beţişor de moxă fără fum, care arată ca un trabuc şi se găseşte în farmaciile tradiţionale chinezeşti. Descrieţi cu el cercuri la 3-5 cm deasupra punctului aflat la mijlocul distanţei între ombilic şi pubis, timp de zece minute, o dată sau de două ori pe zi. Aveţi grijă ca beţişorul sau cenuşa lui să nu atingă pielea.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Luaţi produsul patentat *Bu Zhong Yi Qi Wan* şi urmaţi instrucţiunile.

Infecția căilor urinare (ICU)

Ce este şi care îi sunt cauzele?

ICU este provocată de infecţia bacteriană din uretră. Incidenţa acestei afecţiuni este mult mai mare la femei, din cauza lungimii mai reduse a căilor urinare. Simptomele frecvente sunt durerea intensă, mirosul puternic al urinei şi nevoia de a urina des.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă aveţi simptomele de mai sus.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Beţi multă apă şi suc de afine. Mâncaţi mai multe legume şi fructe.
- Spălaţi zona genitală la duş, nu în cadă.
- Indiferent de metoda folosită, dacă vă simţiţi mai bine trebuie să continuaţi tratamentul încă trei zile. Nu vă opriţi prea devreme.
- În cazurile cronice, reduceţi frecvenţa contactelor sexuale, iar partenerul trebuie să-şi facă un test bacterian. Înainte de raportul sexual, ambii parteneri trebuie să-şi spele zona genitală.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu folosiţi un săpun bazic. Acesta neutralizează mediul acid al căilor urinare de care e nevoie pentru a combate bacteriile.
- Dacă aveţi ICU acută, trebuie să evitaţi raporturile sexuale.
- Nu consumaţi alimente hiperstimulante, cum sunt condimentele şi prăjelile. Nu beţi alcool sau cafea.
- Nu purtaţi lenjerie intimă strâmtă sau pantaloni colanţi.

Remedii tradiționale

- Fierbeţi în apă 60 g de mătase de porumb şi beţi de trei ori pe zi.
- Fierbeţi coji de pepene verde şi beţi zilnic opt căni.
- Zdrobiţi o mână de cepe verzi – doar partea albă a tulpinei – şi puneţi pasta într-un săculeţ subţire de bumbac. Fixaţi săculeţul pe ombilic cu un plasture. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.

Terapie alimentară

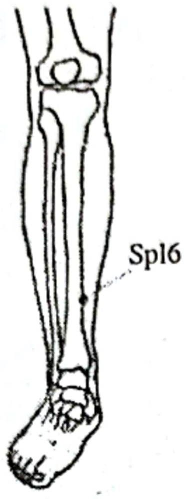
- Puneţi într-un storcător ţelină proaspătă şi faceţi suc. Beţi câte 50 ml, de trei ori pe zi.
- Curăţaţi de coajă 250 g de lufă (*Luffa* sp. se găseşte în băcăniile chinezeşti) şi fierbeţi-o în două căni de apă. Beţi câte o cană dimineaţa şi seara.
- Fierbeţi în apă 60 g de mei. Beţi de trei ori pe zi, timp de zece zile. Apoi reduceţi cantitatea la 30 g de mei şi continuaţi încă zece zile.

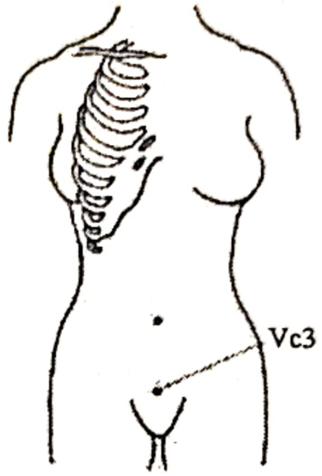
Masaj chinezesc

Alegeţi una dintre următoarele variante şi aplicaţi-o timp de unu sau două minute :

- Puneţi palma dreaptă sub ombilic şi acoperiţi-o cu palma stângă. Frecaţi şi frământaţi uşor în sensul acelor de ceasornic.
- Puneţi palma pe linia mediană a pieptului şi apăsaţi uşor spre pubis. Măriţi treptat intensitatea apăsării şi opriţi-vă când nu mai este suportabilă.

- Stați culcat pe pat. Îndoiți genunchii și ridicați coapsele. Prindeți ușor, cu toate degetele, mușchii de pe partea inferioară a abdomenului, de mai multe ori.





- Dacă aveți puncte dureroase pe partea dinspre interior a coapselor, apăsați-le ușor cu degetul mare, de mai multe ori.
- Puneți vârfurile degetelor mari de o parte și de cealaltă a coloanei vertebrale și frecați șalele până în zona sacrală.
- Apăsați și frământați ușor punctul aflat la patru degete deasupra părții interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Sp16).
- Apăsați și frământați ușor punctul aflat pe linia mediană a abdomenului, la o palmă sub ombilic (Vc3).

Substanțe din farmacopeea chineză

- Luați produsul patentat *Ba Zheng San* și urmați instrucțiunile.

Insomnia

Ce este și care îi sunt cauzele?

Insomnia reprezintă incapacitatea de a adormi sau de a dormi destul. E un simptom al multor tulburări psihologice și clinice,

cum sunt depresia, insuficienţa renală, maladiile cardiace şi astmul. Vârsta şi medicamentele joacă un rol în declanşarea insomniei.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă insomnia frecventă vă afectează viaţa de zi cu zi sau dacă autotratarea nu dă rezultate.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Stabiliţi un program riguros de culcare şi de trezire şi nu vă abateţi de la el nici în weekend sau vacanţă. Ritmul circadian al trupului trebuie să fie regulat.
- Zilnic, cu o oră înainte de culcare, ţineţi picioarele până la pulpe în apă caldă, timp de 15 minute. Temperatura trebuie să fie de 40°-43° C.
- Poate fi utilă pieptănarea frecventă, echivalentă cu masajul scalpului.
- Consumaţi mai multe alimente bogate în zinc şi cupru – peşte, stridii, carne slabă, arahide, produse lactate, crabi, carne de miel, mazăre, fasole cu bobul lat şi ciuperci. La femei, insomnia poate fi provocată de lipsa acestor minerale.
- Practicaţi *taijiquan* sau plimbaţi-vă lent timp de 30 de minute, cu două ore înainte de culcare. Ambele sunt exerciţii eficiente în combaterea insomniei.
- Temperatura camerei trebuie să fie în jur de 18° C. Dacă depăşeşte 24° C creşte riscul de a vă trezi în timpul nopţii. Protejaţi-vă de lumină cu o draperie groasă.
- Raportul sexual reduce încordarea şi eliberează endorfinele care vă ajută să adormiţi.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu mâncaţi mult seara şi mai ales nu înainte de culcare. Între ultima masă şi ora de somn trebuie să treacă două ore.
- Nu vă necăjiţi dacă nu puteţi adormi. Nu vă uitaţi mereu la ceas, ci întoarceţi-l în altă parte. Nu folosiţi un ceas cu afişaj LCD prea luminos.

- Nu luaţi somnifere dacă aţi consumat alcool.
- Nu beţi seara alcool, cafea sau ceai tare.
- Nu fumaţi înainte de culcare.
- Înainte de culcare, nu citiţi cărţi dificile şi evitaţi activităţile mentale intense.

Remedii tradiționale

- Puneţi sub pernă un săculeţ desfăcut, cu coji proaspete de portocale, coji de banane sau felii subţiri de ghimbir. Sau puneţi un săculeţ cu lavandă ori cu iasomie. Aceste arome au efect calmant.
- Când vă aflaţi în pat, încercaţi una dintre următoarele proceduri :
  - Staţi culcat pe spate. Lipiţi palmele una de cealaltă ca într-o rugăciune budistă şi frecaţi-le până se încălzesc. Reveniţi la poziţia normală. Ridicaţi puţin genunchii, lipiţi tălpile şi frecaţi-le între ele până se încălzesc. Reluaţi poziţia normală. Repetaţi secvenţa de cinci ori şi s-ar putea să aţipiţi.
  - Închideţi ochii şi lăsaţi-vă braţele libere, de o parte şi de alta a corpului. Îndoiţi uşor degetele, strângându-le în pumn, apoi desfaceţi-le la fel de uşor. Frecvenţa este de 30 de secunde pentru un ciclu. Concentraţi-vă pe această mişcare. Încetiniţi treptat ritmul până adormiţi.
- Procedurile aplicate la nivelul picioarelor şi labelor acestora pot echilibra sistemul nervos autonom, ajutându-vă să adormiţi :
  - Loviţi-vă uşor tălpile şi ambele laturi ale labelor picioarelor cu o perie de păr, timp de cinci minute. Peria acţionează ca un mănunchi de ace de acupunctură, stimulând meridianele şi circulaţia *qi*-ului şi a sângelui. Acordaţi atenţie specială punctului situat pe linia mediană a tălpii, în partea anterioară, la circa o treime din distanţa dintre degete şi călcâi.
  - Înainte de culcare, încălziţi la cuptorul cu microunde un vas mare cu boabe de soia – nu trebuie să fie foarte fierbinţi. Puneţi-le într-un recipient nu prea adânc şi rulaţi-le cu picioarele.
  - Când vă uitaţi la televizor loviţi uşor cu o sticlă de plastic scobitura aflată la patru degete sub muchia inferioară a rotulei şi la 1 *cun* lateral faţă de tibie (S36) (vezi p. 178).

- Rostogoliţi în mâini, timp de 20 de minute, „bilele de sănătate" chinezeşti pe care le găsiţi la magazinele cu plante medicinale chinezeşti. Puteţi folosi câte o bilă, 10-15 minute, sau puteţi lucra simultan cu amândouă. Repetaţi operaţiunea de mai multe ori pe zi, o perioadă îndelungată. Acest exerciţiu are multe efecte benefice şi e foarte util persoanelor în vârstă.

Terapie alimentară

- Cu o oră înainte de culcare, beţi o cană de lapte cald sau de lapte de soia cu miere.
- Beţi în fiecare seară o cană de fiertură de mei cu o linguriţă de zahăr.
- Cu o oră înainte de culcare, beţi o cană de apă rece cu o linguriţă de oţet de orez. Dacă aveţi probleme gastrice, nu folosiţi acest remediu.
- Beţi alcool cu *Ganoderma lucidum* :

  Ingrediente : 30 g de *Ganoderma lucidum*, 500 ml de vodcă de 40% în volum.

  Preparare : ţineţi *Ganoderma*, timp de o săptămână, într-o sticlă de vodcă închisă etanş. La cină beţi 20 ml de apă cu 20 ml de vodcă.
- Mâncaţi cătină de gard cu miere :

  Ingrediente : fructe de cătină de gard, miere.

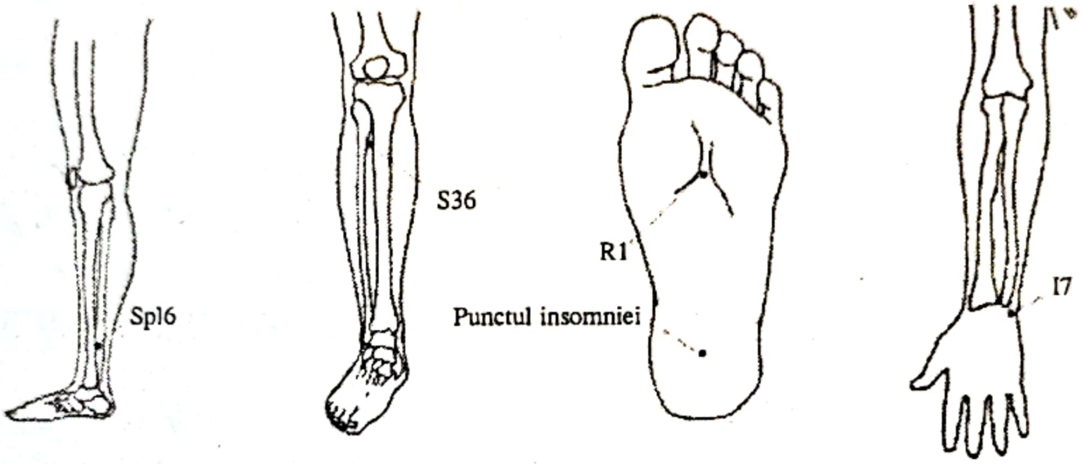
  Preparare : ţineţi fructele de cătină în miere timp de zece zile. Mâncaţi câte 15 bucăţi cu o linguriţă de miere de trei ori pe zi, timp de o lună.

Masaj chinezesc

Faceţi o dată pe zi următoarele masaje :

- Pieptănaţi-vă uşor cu degetele desfăcute, timp de două minute, din creştet până la obraji. Împreunaţi vârfurile degetelor şi loviţi-vă uşor cu ele creştetul timp de două minute. Treceţi lent din creştet spre stânga, spre dreapta, către frunte şi ceafă. Cuvântul-cheie este „uşor".

- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, adâncitura din punctul în care se intersectează partea dinspre palmă a pliului încheieturii mâinii cu linia care vine de la degetul mic (I7). Inversaţi mâinile şi repetaţi operaţiunea.



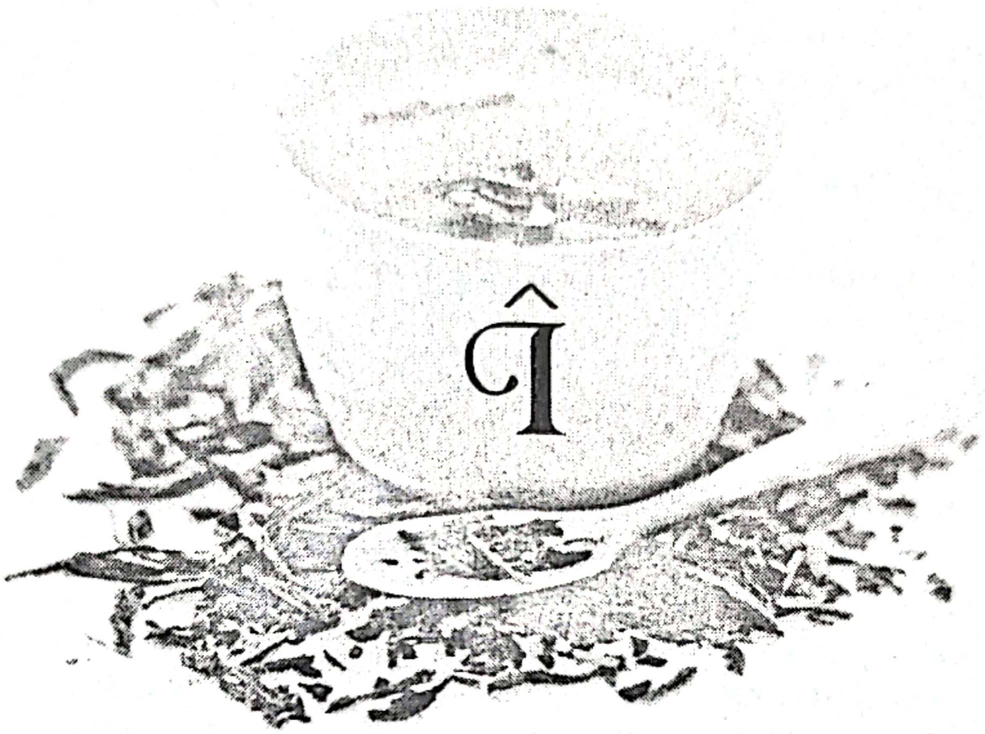
- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, punctul situat pe linia mediană a tălpii, în partea anterioară, la circa o treime din distanţa dintre degete şi călcâi (R1).

Qigong

Faceţi exerciţiul „râul spiritului armonios". Vezi secţiunea *Anxietatea*.

Substanţe din farmacopeea chineză

- Luaţi 5 g de granule de iuiuba cu o cană de apă caldă, de două ori pe zi, în jurul orei 17 şi înainte de culcare.



Întinderea inghinală

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Întinderea inghinală reprezintă vătămarea muşchiului aductor provocată de suprasolicitare. Simptomele sunt o durere acută sau surdă în partea superioară a coapsei, care se agravează la mişcare.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă durerea vă perturbă activităţile zilnice sau dacă nu constataţi nici o ameliorare după două zile de autotratare.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- În cazurile acute, încetaţi imediat activitatea. Ţineţi gheaţă pe coapsa afectată, câte 15-20 de minute, de mai multe ori pe zi. Înfăşuraţi-o lejer cu un bandaj elastic.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu încălziţi în vreun fel zona, pentru că e greu de stabilit dacă există sau nu hemoragie internă.

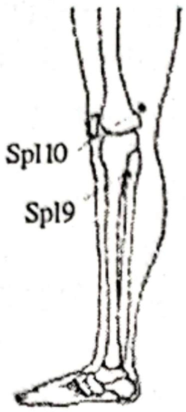
Remedii tradiționale

- Puneţi tofu cu oţet:
  Ingrediente: tofu, oţet de orez.
  Preparare: tăiaţi o felie de tofu groasă de 6 mm şi găuriţi-o de multe ori cu o furculiţă. În cazurile acute, ţineţi-o cinci minute în frigider, apoi puneţi-o într-un vas cu oţet. Ţineţi tofu 20 de minute pe zona afectată. În cazurile cronice, încălziţi felia în cuptorul cu microunde şi ţineţi-o 20 de minute pe zona afectată. La nevoie, încălziţi felia din nou. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.
- În cazurile cronice, fierbeţi 30 g de frunze de ceai verde şi puneţi-le pe locul afectat cât sunt calde. În cazurile acute, aplicaţi-le pe locurile afectate după ce s-au răcit.
- În cazurile cronice, masaţi-vă cu un aspirator reglat la minimum: scoateţi peria de pe tub şi aplicaţi tubul pe coapsă pentru a o aspira. Ridicaţi un pic tubul, dar nu-l desprindeţi complet de piele. Ţineţi-l zece secunde, apoi treceţi la alt punct.

Masaj chinezesc

În cazurile acute, nu faceţi masaj.

- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu podul palmei, timp de două minute, partea internă a coapsei, de la încheietură până la genunchi.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de două minute, punctul dureros din partea de sus a coapsei.
- Ciupiţi cu toate degetele, timp de două minute, muşchii de pe partea internă a coapsei, de la încheietură până la genunchi.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare, timp de un minut, următoarele puncte:
  - Punctul aflat în scobitura din partea interioară a pulpei, sub genunchi, în spatele tibiei (Sp19).



- Punctul din partea de sus a marginii interne a genunchiului. Flexaţi genunchiul şi puneţi mâna pe rotulă. Punctul se află în locul acoperit de degetul mare (Spl10).

Substanţe din farmacopeea chineză

- Luaţi produsul patentat *Yu Nan Bai Yao* şi urmaţi instrucţiunile.
- Puneţi pe locul dureros tinctura patentată *Zheng Gu Shui* şi urmaţi instrucţiunile. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.
- Aplicaţi cataplasma *Shang Shi Zhi Tong Gao*. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.

Întinderea musculară şi entorsa

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Întinderea musculară este vătămarea produsă de o întindere excesivă şi bruscă. Simptomele sunt durerea, umflarea sau decolorarea zonei afectate. Entorsa reprezintă vătămarea ligamentelor, în general din cauza unei mişcări puternice şi bruşte. Simptomele sunt durerea sau umflarea articulaţiei, cu limitarea mobilităţii şi decolorarea zonei respective.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă durerea este intensă sau apare o umflătură sau zona respectivă îşi modifică mult forma, mergeţi la Urgenţă. Dacă după trei zile de autotratare nu se manifestă nici o amelioare sau starea se înrăutăţeşte, mergeţi la doctor.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Primele două-trei zile după vătămare ţineţi gheaţă pe articulaţia afectată, timp de 15-20 de minute, de trei-patru ori pe zi.

Pentru a reduce umflătura, ţineţi partea vătămată într-o poziţie mai înaltă decât nivelul inimii. Când s-a dezumflat, folosiţi o pernă electrică şi puteţi face masaj.

Ce nu trebuie să faceţi

- Dacă este posibil, nu folosiţi articulaţia vătămată. Nu trageţi de ea şi nu o răsuciţi puternic.
- Nu faceţi nici un fel de masaj imediat după ce v-aţi rănit.

Remedii tradiţionale

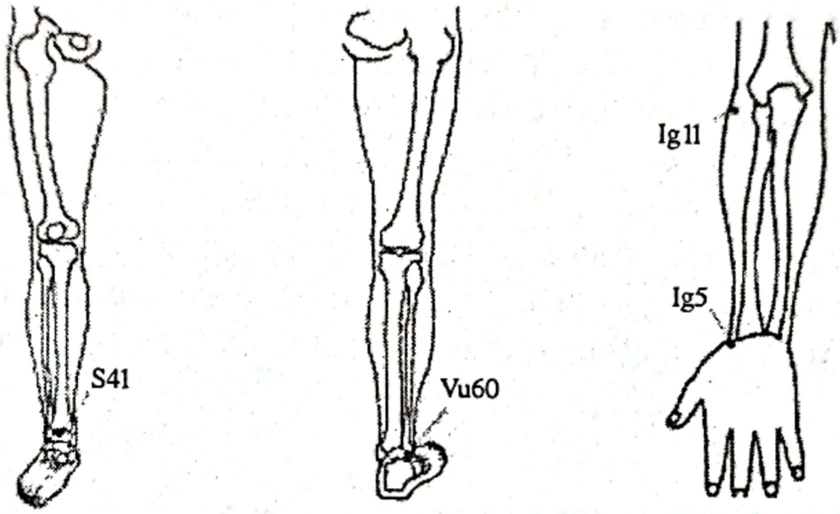
- În cazul entorselor, carnea proaspătă de crab este un remediu eficient:
  Ingrediente: 250 g de carne proaspătă de crab.
  Preparare: spălaţi carnea şi înveliţi-o în tifon curat. Zdrobiţi-o şi ţineţi-o pe articulaţia dureroasă timp de o oră.
- Ţineţi zona afectată în aburi de praf de pin:
  Ingrediente: 500 g de praf de pin, 500 ml de oţet.
  Preparare: puneţi ingredientele într-o oală mare, împreună cu o cană şi jumătate de apă, şi daţi în clocot. Aşezaţi articulaţia vătămată, acoperită cu un prosop, la circa 30 cm deasupra oalei şi staţi în aburi timp de 20 de minute. Repetaţi procedura de două ori pe zi, timp de cinci zile. Aveţi grijă să nu vă opăriţi.
- În cazul umflării, puneţi pastă de fasole roşie cu bobul mic:
  Ingrediente: 100 g de fasole roşie cu bobul mic.
  Preparare: măcinaţi fin fasolea şi amestecaţi-o cu suficientă apă pentru a face o pastă. Ungeţi zona vătămată cu un strat de pastă, gros de 6 mm, şi acoperiţi-l cu folie de plastic. Schimbaţi pasta o dată la cinci ore.

Masaj chinezesc

Alegeţi una dintre următoarele variante. În cazurile acute, cu umflare, nu faceţi masaj.

- În cazul vătămării încheieturii mâinii, recomandăm următoarele proceduri:

- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare, timp de două minute, punctul cel mai dureros.
- Frământaţi şi rulaţi partea superioară a braţului, timp de un minut.
- Prindeţi între degetele celeilalte mâini degetul mijlociu al mâinii vătămate şi trageţi-l uşor în afară, apoi zguduiţi-l uşor în sus şi în jos, timp de un minut.



Repetaţi operaţiunea cu degetul inelar.

- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, punctul de la capătul pliului din partea de sus a articulaţiei cotului, ţinând lipit de piept braţul îndoit (Ig11).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, punctul aflat pe dosul mâinii, în scobitura din locul în care şanţul încheieturii mâinii se întâlneşte cu linia degetului mare (Ig5).
- Prindeţi cu mâna cealaltă încheietura vătămată şi rotiţi-o uşor. Îndoiţi-o de mai multe ori.

↬ În cazul vătămării genunchiului vedeţi secţiunea *Genunchi (durere cronică)*.

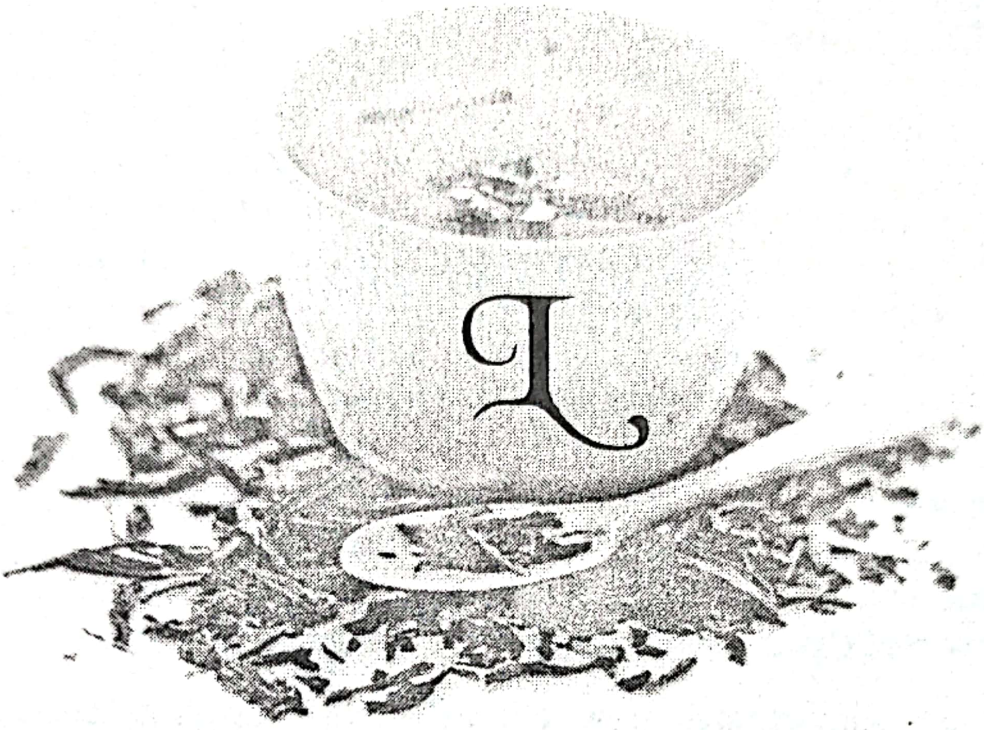
↬ În cazul vătămării gleznei, recomandăm următoarele proceduri :

- Puneţi piciorul pe un taburet jos. Cu podul palmei frecaţi şi frământaţi uşor laturile gambei, de sus până jos, timp de un minut. Creşteţi treptat apăsarea.
- Puneţi piciorul pe un taburet jos. Cu degetele mari apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, zona din jurul încheieturii afectate.

- Puneţi piciorul pe un taburet jos. Aşezaţi degetele mari în scobitura dintre astragal şi tendonul lui Ahile, din mijlocul gleznei. Împingeţi întâi în jos, apoi apăsaţi de-a lungul marginii inferioare a astragalului către partea lui anterioară.
- Cu palmele una peste cealaltă, apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, zona vătămată.
- Apăsaţi uşor cu degetul mare, timp de un minut, punctul din mijlocul pliului frontal al gleznei, în dreptul astragalului (S41).
- Apăsaţi uşor, timp de un minut, punctul aflat în scobitura din spatele părţii de sus a astragalului, în exterior (Vu60).
- Dacă este vătămată glezna stângă, prindeţi cu mâna stângă partea anterioară a gleznei, cu degetul mare şi arătătorul aşezate pe marginile inferioare ale astragalului. Prindeţi cu mâna dreaptă piciorul stâng şi întindeţi-l, cât mai mult posibil, în sus şi în jos. Repetaţi procedura de trei ori. Apoi inversaţi mişcarea. Opriţi-vă dacă este prea dureros.

Substanțe din farmacopeea chineză

➷ Luaţi produsul patentat *Yu Nan Bai Yao* sau ungeţi zona vătămată cu tinctura *Yu Nan Bai Yao*. Urmaţi instrucţiunile. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.



Laringita

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este inflamarea laringelui. Printre simptome se numără durerea în gât, răguşeala şi emisia dificilă a sunetelor. Laringita poate fi provocată de numeroşi factori, cum sunt virozele sau folosirea abuzivă a vocii, fumatul, sinuzita, bronşita, precum şi de expunerea la anumite tipuri de substanţe chimice, praf sau alţi agenţi iritanţi.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă răguşeala şi durerea în gât persistă mai mult de două zile. Dacă simptomele sunt însoţite de tuse cu sânge, dacă înghiţiţi şi respiraţi greu sau aveţi febră mare, mergeţi imediat la doctor.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Este foarte important să vă odihniţi vocea. Chiar şi şoptitul poate agrava laringita.
- Beţi între opt şi zece pahare de apă pe zi, pentru a lubrifia corzile vocale.
- Folosiţi un aparat de tratare cu aburi a feţei (se găsesc în raioanele cu produse pentru întreţinerea sănătăţii) şi umeziţi-vă gâtul, timp de zece minute, de două ori pe zi. Aveţi grijă să nu vă ardeţi.
- Păstraţi în locuinţă umezeala adecvată, cu ajutorul unui umidificator cu aer rece.
- Înfăşuraţi-vă gâtul într-un prosop umed şi cald. Schimbaţi-l des. Când faceţi duş, îndreptaţi jetul de apă caldă spre gât, timp de un minut.
- Respiraţi pe nas, nu pe gură.

Ce nu trebuie să faceți

- Evitaţi condimentele şi prăjelile. Nu consumaţi alimente crude sau reci.
- Nu fumaţi, fumatul usucă gâtul.

Terapie alimentară

- Faceţi gargară cu ceai verde şi miere :

  Ingrediente : ceai verde (de exemplu, *Wulong*), o lingură de miere.

  Preparare : infuzaţi frunzele în apă clocotită. După câteva minute puneţi mierea şi amestecaţi bine. Când se mai răceşte, faceţi gargară.
- Beţi suc de castane de apă. Cojiţi castanele şi puneţi-le în storcător. Beţi sucul des.
- Mâncaţi pară chinezească cu bulb de *Fritillaria thunbergii* :

  Ingrediente : o pară chinezească, 7 g de praf de bulb de *Fritillaria thunbergii* (se găseşte în magazinele chinezeşti de plante medicinale), 30 ml de miere.

  Preparare : scoateţi sâmburii perei şi umpleţi-o cu praful de plante. Puneţi-o într-un vas împreună cu mierea şi fierbeţi-o

în aburi până se pătrunde bine. Consumaţi-o într-o singură zi, în două reprize.

- Beţi ou cu ulei de susan şi zahăr:
  Ingrediente: un ou, o lingură de ulei de susan, o jumătate de linguriţă de zahăr.
  Preparare: bateţi oul cu uleiul de susan şi zahărul, puneţi amestecul într-o tigaie, împreună cu o cană de apă clocotită, şi ţineţi-l pe foc 40 de secunde. Beţi de două ori pe zi.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Pulverizaţi în gât produsul patentat *Shuang Liao Hou Feng San*.
- Beţi decoct de seminţe de *Sterculia scaphigera*:
  Ingrediente: cinci seminţe de *Sterculia scaphigera*.
  Preparare: puneţi seminţele într-o oală împreună cu trei căni de apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic cinci minute, până ce seminţele se umflă foarte tare. Scoateţi seminţele şi beţi zeama frecvent.

Libidoul (scăzut)

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Libidoul redus nu este legat doar de îmbătrânire. Poate fi o consecinţă a unei maladii fizice, a administrării anumitor medicamente, a stresului sau a unor factori psihologici. Uneori, durerea produsă de raportul sexual sau aşteptările nerealiste pot contribui la pierderea interesului faţă de activitatea sexuală. Printre simptome se numără scăderea libidoului şi lipsa fanteziilor sexuale.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă libidoul este scăzut de mai multă vreme şi afectează relaţiile cu partenerul sau dacă nu se observă nici o ameliorare după autotratare.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Frecvenţa raporturilor sexuale trebuie să fie firească. Veţi avea raporturi sexuale doar atunci când sunteţi în bună stare

fizică şi psihică. Dacă imboldul este redus, încercaţi să dormiţi o vreme în camere separate. Acordaţi sistemului nervos şi celui endocrin timpul necesar pentru a reveni la normal.

- Mâncaţi mai mulţi creveţi, carne de miel şi de vită, arpagic chinezesc, morcovi, broască-ţestoasă şi nuci. În medicina chineză, aceste alimente dau vigoare organelor sexuale.
- O baie fierbinte înainte de raportul sexual stimulează circulaţia sângelui în zona genitală.
- Trebuie să ştiţi că unele medicamente pot reduce libidoul.
- Dacă suferiţi de constipaţie, trataţi-o rapid. În multe cazuri, constipaţia determină reducerea libidoului.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu vă gândiţi la raportul sexual ca la o treabă pe care sunteţi obligat să o faceţi, ci ca la o manifestare firească a sentimentelor reciproce. Gesturile romantice, sărutul şi mângâierile sunt importante pentru ca dumneavoastră şi partenerul să fiţi şi mai atraşi unul de celălalt.
- Nu se recomandă alcoolul. La femei, o cantitate moderată de alcool poate mări libidoul, dar la cei care devin alcoolici libidoul scade şi mai mult. Reduceţi consumul de cafea şi ceai tare.

Terapie alimentară

- Beţi fiertură de orez cu cătină de gard:
  Ingrediente: 60 g de orez, 30 g de fructe de cătină de gard.
  Preparare: puneţi orezul într-o oală cu trei căni de apă şi fierbeţi-l 20 de minute. În ultimele cinci minute adăugaţi cătina. Beţi fiertura când doriţi.
- Mâncaţi lăptişor de matcă:
  Ingrediente: 60 ml de lăptişor de matcă, 60 ml de miere.
  Preparare: amestecaţi-le bine şi luaţi câte 15 ml odată sau de două ori pe zi.
- Mâncaţi creveţi cu arpagic chinezesc:
  Ingrediente: 250 g de creveţi, 250 g de arpagic chinezesc, ulei, sare.

Preparare : prăjiţi creveţii în ulei până se pătrund bine. Tăiaţi arpagicul în fâşii de 2-3 cm şi prăjiţi-l în ulei. Puneţi-i sare şi amestecaţi-l cu creveţii. Mâncaţi o dată pe săptămână.

↳ Mâncaţi gecko cu corn de cerb :

Ingrediente : 2 gecko, 21 g de corn de cerb tăiat felii, vin chinezesc pentru gătit. Ingredientele se găsesc la magazinele chinezeşti de plante medicinale.

Preparare : lăsaţi de cu seară cei 2 gecko în apă curată. Tăiaţi-le capetele şi picioarele şi jupuiţi-le pielea neagră, apoi puneţi-i pe o folie de aluminiu să se usuce, la foc mic. Coaceţi puţin cornul de cerb. Măcinaţi fin ambele ingrediente. Luaţi câte 3,5 g, cu vin, înainte de culcare. Dacă deveniţi nervos sau nu vă simţiţi bine, renunţaţi la acest remediu.

Substanțe din farmacopeea chineză

↳ În cazul în care credeţi că de vină este faptul că sunteţi prea obosit pentru un raport sexual, dacă sunteţi femeie luaţi produsul patentat *Wu Ji Bai Feng Wan*, iar dacă sunteţi bărbat luaţi *Nan Bao*. Urmaţi instrucţiunile.

↳ În cazul în care credeţi că de vină este stresul, dacă sunteţi femeie luaţi produsul patentat *Dan Zhi Xiao Yao Wan*, iar dacă sunteţi bărbat luaţi *Xiao Yao Wan*. Urmaţi instrucţiunile.



Mahmureala

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Simptomele mahmurelii sunt durerea de cap, uscăciunea gurii, greaţă sau vomă. În general durează o zi, dar există metode de eliminare a simptomelor.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă simptomele sunt grave sau nu vă simţiţi mai bine după 24 de ore, trebuie să mergeţi la doctor. Intoxicaţiile alcoolice pot fi fatale.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Dacă ştiţi dinainte că veţi consuma alcool, beţi mai întâi o cană de suc de varză, care vă protejează.

- Dacă beţi multă apă, efectul alcoolului va fi redus, mai ales înainte de culcare. Ţineţi pe noptieră un pahar cu apă.
- Mâncaţi roşii, portocale, mere, pere sau pepene verde. Fructoza din ele ajută la prelucrarea alcoolului. Puteţi bea şi suc de fructe.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu beţi alcool pe stomacul gol.
- Nu credeţi vechea afirmaţie că ceaiul băut după alcool împiedică mahmureala. Cafeina vă deshidratează şi mai mult.
- Nu beţi din nou alcool ca remediu al mahmurelii, asta nu va face decât să o agraveze.
- Nu staţi toată ziua în pat. Dacă sunteţi în stare să vă mişcaţi, ridicaţi-vă şi plimbaţi-vă.
- Nu vă abţineţi să vomaţi. Veţi elimina astfel alcoolul care nu a fost absorbit în organism.

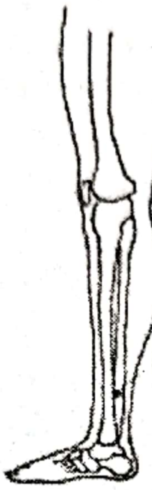
Remedii tradiționale

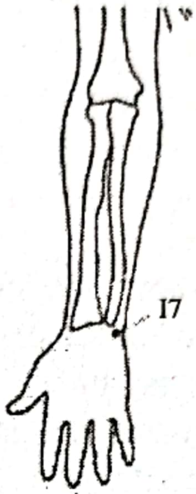
- Puneţi în două căni de apă patru linguri de oţet de orez, o lingură de zahăr brun şi două felii de ghimbir crud. Fierbeţi amestecul şi beţi-l.
- Puneţi într-un storcător 500 g de ridichi de iarnă, adăugaţi în suc o lingură de oţet şi beţi.
- Striviţi în blender 100 g de fasole mung şi fierbeţi-le în cinci căni de apă, la foc mic, timp de 30 de minute. Beţi câte o cană în fiecare oră.
- O pilulă de vitamina B-50 poate reduce efectele mahmurelii.
- Loviţi-vă uşor creştetul cu un pieptene de lemn, timp de trei minute. Dinţii pieptenelui nu trebuie să fie ascuţiţi. Apoi loviţi-vă uşor cu pieptenele tălpile, câte trei minute. Pieptenele are efectul acelor de acupunctură.

Masaj chinezesc

- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de două minute, punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).

- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de două minute, adâncitura din punctul în care se intersectează partea dinspre palmă a pliului încheieturii mâinii cu linia care vine de la degetul mic (I7).





Menopauza

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este procesul de tranziţie către oprirea menstrelor. Cu toate că este firesc, la unele femei menopauza aduce tulburări intense, provocate de scăderea secreţiei hormonilor estrogen şi progesteron. Simptomele sunt menstrele neregulate, bufeurile, transpiraţia, depresia sau anxietatea şi uscăciunea vaginului.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă aveţi tulburări legate de menopauză sau sângerare inexplicabilă trebuie să mergeţi la doctor pentru a vedea dacă nu este vorba despre vreo boală.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Trebuie să înţelegeţi că menopauza este un proces prin care trec toate femeile.
- Mâncaţi mai multe produse din soia, curmale, bulbi de crin, nuci, seminţe de lotus, ciuperci uscate şi legume.

- Exercițiile aerobice sunt foarte importante. Trebuie să faceți zilnic exerciții care să echivaleze cu 30 de minute de mers repede pe jos. Studiile arată că mișcarea crește nivelul unor substanțe chimice, cum este serotonina, care reglează dispoziția și, prin urmare, îmbunătățesc starea de spirit.
- Activitatea sexuală poate avea un efect pozitiv asupra simptomelor (ar putea fi nevoie de un lubrifiant intim).

Ce nu trebuie să faceți

- Evitați alimentele condimentate, alcoolul, cafeaua și celelalte substanțe foarte excitante. În perioada menopauzei, acestea pot declanșa bufeuri sau le pot agrava pe cele deja existente. Nu consumați alimente ce conțin multă sare, deoarece crește riscul de edeme.
- Nu spuneți celor apropiați că totul e în ordine, când își manifestă grija față de starea dumneavoastră, dacă în realitate vă simțiți groaznic. Dacă nu vă exprimați sentimentele adevărate, se vor arăta mai puțin înțelegători față de simptomele dumneavoastră, cum ar fi proasta dispoziție.

Terapie alimentară

- Beți în fiecare dimineață o cană de lapte de soia, care conține fitoestrogen.
- Beți ou cu nuci :

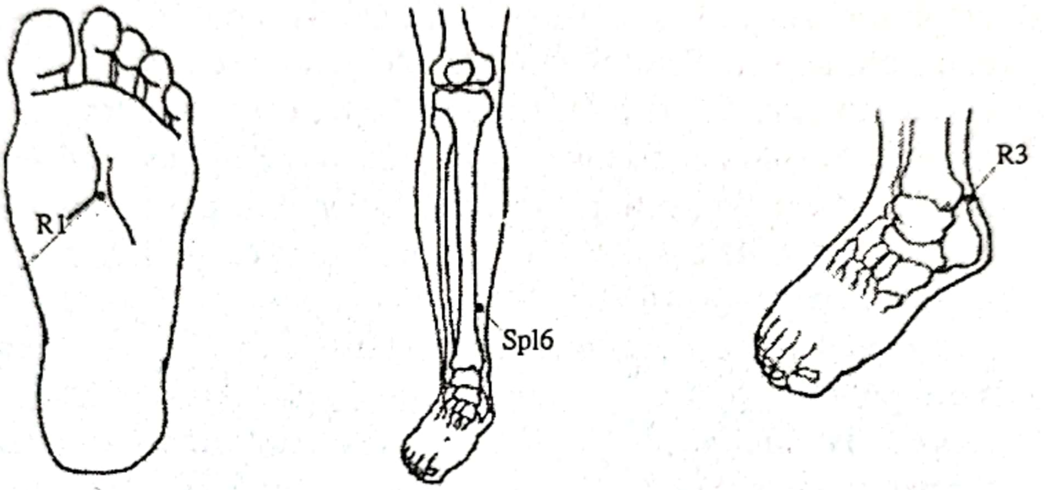
  Ingrediente : un ou, 15 g de nuci, o lingură de zahăr.

  Preparare : bateți un ou și pisați nucile. Dați în clocot o cană de apă. Turnați oul în apă și amestecați bine, apoi adăugați nucile și zahărul și țineți amestecul pe foc 30 de secunde. Beți o dată pe zi.
- Tăiați în bucățele o jumătate de calup de tofu și puneți-le într-o tigaie cu o cană de apă. Dați în clocot și apoi lăsați la foc mic un minut. Puneți un praf de sare și puțin sos de soia. Beți zeama o dată pe zi.
- Mâncați orez cu nuci :

  Ingrediente : 60 g de fasole roșie cu bobul mic, 10 curmale roșii, 30 g de nuci, 30 g de orez glutinos.

Preparare : lăsaţi fasolea în apă de cu seară. Puneţi toate ingredientele într-o oală împreună cu patru căni de apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic până ce conţinutul devine ca un terci. Mâncaţi o dată pe zi.

Masaj chinezesc



Faceţi masaj o dată pe zi. În timpul menstruaţiei, nu masaţi abdomenul şi şalele :

- Puneţi-vă palma dreaptă pe abdomen şi acoperiţi-o cu palma stângă. Masaţi uşor în sensul acelor de ceasornic, timp de un minut. Puneţi-vă palmele de ambele părţi ale abdomenului şi frecaţi orizontal, cu fiecare mână spre direcţia opusă, timp de un minut.
- Frământaţi-vă şalele cu ambele mâini, timp de un minut. Începeţi cât de sus ajungeţi şi masaţi în jos, spre sacrum.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare muşchii de la ceafă, de sus în jos, timp de un minut.
- Apăsaţi uşor, timp de un minut, următoarele puncte :
  - Punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).
  - Punctul situat pe linia mediană a tălpii, în partea anterioară, la circa o treime din distanţa dintre degete şi călcâi (R1).
  - Scobitura din spatele părţii de sus a astragalului, în interior (R3).

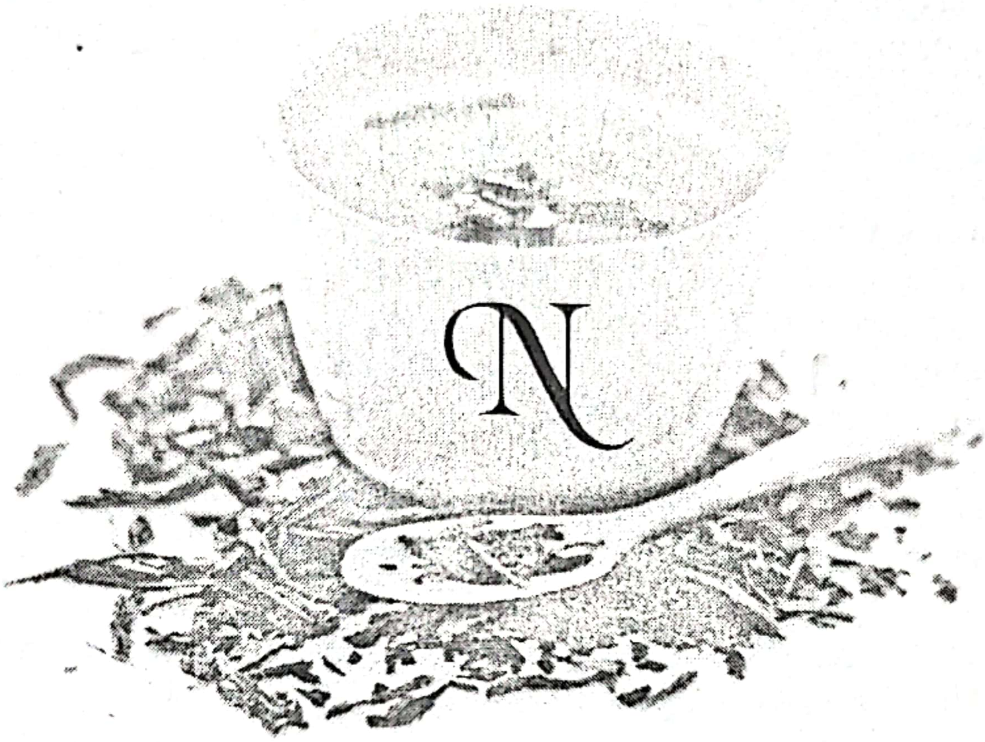
Qigong

Faceţi următoarele exerciţii, pas cu pas :

- Staţi în picioare firesc, cu picioarele depărtate, pe aceeaşi direcţie cu umerii, şi braţele atârnând liber pe lângă corp. Respiraţi natural şi lent. Expresia feţei trebuie să fie destinsă.
- După ce v-aţi destins, inspiraţi profund pe nas. În timpul inspiraţiei ridicaţi treptat fesele, umerii şi capul, desprinzând călcâiele de sol. Pieptul se umflă de la sine şi abdomenul se umple cu aer. Când plămânii sunt aproape plini, trageţi-vă înapoi omoplaţii şi respiraţi şi mai adânc. Apoi expiraţi lent, readucând lin călcâiele pe sol. Abdomenul se contractă de la sine. Repetaţi de opt ori această secvenţă şi reveniţi în poziţia iniţială.
- După secvenţa de mai sus, destindeţi-vă cu ajutorul minţii toate părţile trupului. În timpul inspiraţiei, spuneţi în gând „pace", iar când expiraţi spuneţi „destindere". Repetaţi această procedură de opt ori.
- Îndoiţi uşor genunchii, cu o uşoară tensionare a coapselor. Începeţi să vă scuturaţi trupul într-un ritm firesc. Faceţi asta timp de două minute, apoi încetiniţi treptat şi opriţi-vă.
- Inspiraţi profund. Îndoiţi uşor genunchii, cu braţele atârnând liber pe lângă corp. Rotiţi-vă lent corpul spre dreapta. Reveniţi lent în poziţia iniţială. Inversând mişcarea, rotiţi-vă spre stânga. Repetaţi procedura (spre dreapta şi spre stânga) de opt ori.
- La sfârşit, împreunaţi-vă palmele şi ridicaţi braţele deasupra capului. Când expiraţi, coborâţi lent braţele până în dreptul ombilicului.

Substanţe din farmacopeea chineză

- Dacă aveţi bufeuri, transpiraţie, nervozitate, senzaţie de fierbinţeală în palme şi tălpi sau scurgere menstruală de culoare închisă, luaţi produsul patentat *Zhi Bai Di Huang Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă aveţi ciclu neregulat sau nu aveţi deloc timp de câteva luni, scurgere menstruală roşu-deschis, cu cheaguri, membre reci, diaree şi aversiune faţă de frig, luaţi produsul patentat *Jin Gui Shen Qi Wan* şi urmaţi instrucţiunile.



Nevralgia de trigemen

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Nervii trigemeni transmit creierului informaţii de la senzorii aflaţi pe faţă. Dereglarea funcţionării lor, cum ar fi apăsarea exercitată de un vas de sânge, provoacă o durere de scurtă durată, dar foarte intensă, ca un junghi, pe o latură a feţei. Acesta este simptomul nevralgiei de trigemen.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă aveţi o durere persistentă a feţei şi nu se arată semne de ameliorare.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Când aveţi dureri, ţineţi picioarele în apă cât de caldă puteţi suporta şi masaţi-vă tălpile şi zona din jurul astragalului.

Dacă ţineţi frecvent picioarele în apă fierbinte, scad riscurile acestui tip de criză.

- Când vă spălaţi pe faţă şi pe dinţi sau mâncaţi, procedaţi cu atenţie. Uneori activităţile de zi cu zi, cum ar fi spălatul pe dinţi, pot declanşa criza. Nu folosiţi apă prea fierbinte sau prea rece.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu consumaţi alimente condimentate sau grase, ardei iuţi, curry, praf de ghimbir sau muştar. Mâncaţi doar alimente moi. Evitaţi crabii, creveţii şi alte fructe de mare, prăjelile şi alunele.
- Nu beţi alcool sau cafea. Nu consumaţi mâncăruri sau băuturi prea fierbinţi.
- Nu fumaţi. Nicotina contractă vasele de sânge şi declanşează durerea.
- Nu vă expuneţi la vânt. Când este frig purtaţi un fular cu care să vă acoperiţi faţa.
- Reduceţi stresul mental şi fizic. Stresul este cel mai des întâlnit agent declanşator.

Remedii tradiţionale

- Pieptănaţi-vă pielea capului cu un pieptene de lemn : pieptănaţi-vă de la frunte către creştet şi apoi până la ceafă, de 20 de ori pe minut. Puteţi mări treptat viteza. Faceţi mişcările de pieptănare regulat, apăsând ferm, dar nu atât de tare încât să vă răniţi pielea. Pieptănaţi-vă câte cinci minute, de trei ori pe zi, timp de o lună. Procedura este indicată pentru durerea primei ramuri a nervului.
- Picuraţi în nas suc de ridichi : puneţi în storcător ridichi roşii şi faceţi suc. Culcaţi-vă pe spate şi puneţi cu pipeta două picături în nara de pe partea afectată.

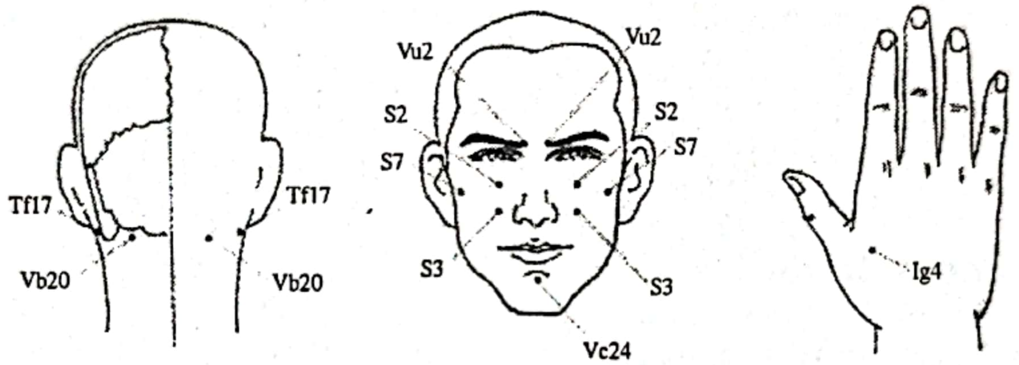
Terapie alimentară

- Beţi fiertură de petale de floarea-soarelui :

  Ingrediente : 120 g de petale de floarea-soarelui (uscate), două linguri de zahăr.

Preparare : spălaţi bine petalele şi tocaţi-le. Puneţi-le într-o oală cu patru căni de apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic pentru 15 minute. Filtraţi decoctul într-un vas, apoi faceţi a doua serie de fiertură. Puneţi în oala cu petale două căni de apă şi repetaţi procedura de mai sus. Amestecaţi cele două decocturi. Beţi câte 100 ml după masă, de două ori pe zi, timp de cinci zile. Ţineţi fiertura în frigider.

Masaj chinezesc



Alegeţi una dintre următoarele variante şi aplicaţi-o o dată pe zi :

- Frecaţi-vă palmele între ele până se încălzesc, apoi puneţi-le pe faţă şi frecaţi uşor în sus şi în jos, de 30 de ori. Nu atingeţi zona care declanşează durerea.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de două minute, tâmplele cu degetele, până ce apare o senzaţie de durere şi distensie.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor punctul aflat în scobitura de la ceafă, în exteriorul celor doi muşchi mari ai gâtului, pe care o puteţi pipăi când înclinaţi gâtul în faţă şi aplecaţi capul (Vb20).
- Apăsaţi uşor cu degetul mare adâncitura din faţa urechii, care se observă când gura este închisă (S7). Când se deschide gura, adâncitura dispare. În acelaşi timp, apăsaţi uşor cu arătătoarele adânciturile din spatele lobilor urechilor (Tf17). Apăsaţi uşor aceste puncte simultan, timp de un minut.
- Ţinând degetul mare lipit de arătător, apăsaţi uşor cu celălalt deget mare, timp de un minut, punctul în care pielea se ridică cel mai sus (Ig4).

- Dacă vă doare fruntea, apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, punctele aflate în scobiturile de la capetele interne al sprâncenelor (Vu2).
- Dacă vă doare maxilarul superior, apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, următoarele puncte:
  - Punctul aflat la un deget sub orbită, în dreptul pupilei (S2).
  - Punctul aflat pe obraz, dedesubtul pupilei, în dreptul marginii inferioare a nării (S3).
- Dacă vă doare maxilarul inferior, apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, următoarele puncte:
  - Adâncitura aflată în centrul pliului dintre buza de jos şi bărbie (Vc24).
  - Adâncitura din faţa urechii, care se observă când gura este închisă (S7). Când se deschide gura, adâncitura dispare.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Ţineţi-vă faţa în aburi de plante medicinale:

  Ingrediente: 7 g de *Siler divaricatum*, 7 g de rădăcină de *Notopterygium*, 7 g de angelică, 7 g de *Ligusticum wallichi*, 7 g de *Bombyx batryticatus*.

  Preparare: puneţi ingredientele într-o oală cu patru căni de apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic 20 de minute. Ţineţi-vă faţa în aburi timp de 20 de minute, de două ori pe zi. Aveţi grijă să nu vă opăriţi.



Oboseala

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este senzaţia de epuizare şi lipsă de energie. Oricine se simte din când în când obosit şi, într-adevăr, uneori este un lucru firesc. Dar există persoane mai expuse la oboseală. Indiferent ce fac, se simt tot timpul obosite şi ameţite.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă oboseala durează prea mult sau dacă este însoţită de alte simptome. Oboseala poate fi legată de multe maladii grave cum sunt diabetul, hepatita sau problemele tiroidiene.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Somnul reprezintă factorul crucial în oboseală. Respectaţi un program riguros de somn şi nu dormiţi prea puţin sau prea mult.
- Pentru a ne păstra energia este nevoie şi de o alimentaţie adecvată. Consumaţi mese bogate, cu alimente din toate grupele, şi în special un mic dejun consistent. Luaţi zilnic polivitamine.
- Programaţi-vă bine munca şi restul activităţilor, pentru a evita supraîncărcarea.
- Beţi multă apă pentru a împiedica deshidratarea, care poate duce la oboseală.
- La muncă şi în perioadele de odihnă, păstraţi o poziţie corectă a corpului, indiferent dacă staţi în picioare, şedeţi sau sunteţi culcat. Aceasta vă face să fiţi mult mai destins.
- După o perioadă stresantă, de muncă intensă, oferiţi-vă o recompensă, cum ar fi un masaj sau o vacanţă.
- Exerciţiile fizice produc energie. Iată câteva lucruri simple pe care le puteţi face : o plimbare rapidă de 20-30 de minute, zilnic. *Taijiquan*, umple corpul de energie şi înseninează mintea.
- Faceţi un duş fierbinte. Lăsaţi apa să vă lovească în creştet trei minute, în vreme ce nu vă gândiţi la nimic. Persoanele mai în vârstă sau cele cu probleme cardiace nu trebuie să folosească acest remediu.
- Cântaţi cu voce tare de două ori pe zi, preferabil în afara casei, unde puteţi respira profund aerul curat. Aceasta intensifică oxigenarea organismului şi îmbunătăţeşte circulaţia.
- Factorii sociali şi psihologici joacă un rol important în oboseală. Dacă aveţi astfel de probleme, ele trebuie să fie rezolvate în primul rând.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu fumaţi şi nu consumaţi alcool.

Remedii tradiționale

- În timpul orelor de muncă faceţi următoarele exerciţii :

- Staţi cu spatele la perete, cu călcâiele la o distanţă de circa 10 cm. Daţi-vă înapoi şi loviţi uşor peretele cu spatele. Repetaţi secvenţa de zece ori. Alegeţi un perete neted.
- Ridicaţi umerii spre urechi şi coborâţi-i. Repetaţi secvenţa de zece ori.
- Ţineţi în palme o minge de golf şi rotiţi-o continuu, timp de trei minute, pentru a stimula centrul palmelor.
- Puneţi pe podea două mingi de golf şi rostogoliţi-le cu tălpile timp de trei minute.

➾ Ungeţi-vă tâmplele cu balsam chinezesc. Mirosul balsamului vă va înviora. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.

Terapie alimentară

➾ Mâncaţi banane fierte:

Ingrediente: o banană bine coaptă.

Preparare: curăţaţi banana, tăiaţi-o în felii şi puneţi-o într-o cratiţă cu o cană de apă. Daţi în clocot şi apoi lăsaţi la foc mic pentru cinci minute. Mâncaţi câte o banană pe zi, pe o perioadă îndelungată.

➾ Beţi vin cu plante medicinale:

Ingrediente: 250 ml de vin de orez, 15 g de ginseng alb, 15 g fructe de cătină de gard.

Preparare: tăiaţi ginsengul în felii, amestecaţi-l cu cătina şi ţineţi-le în vin şapte zile, scuturând vasul de câteva ori pe zi. Beţi câte 15 ml dimineaţa şi seara, timp de o săptămână.

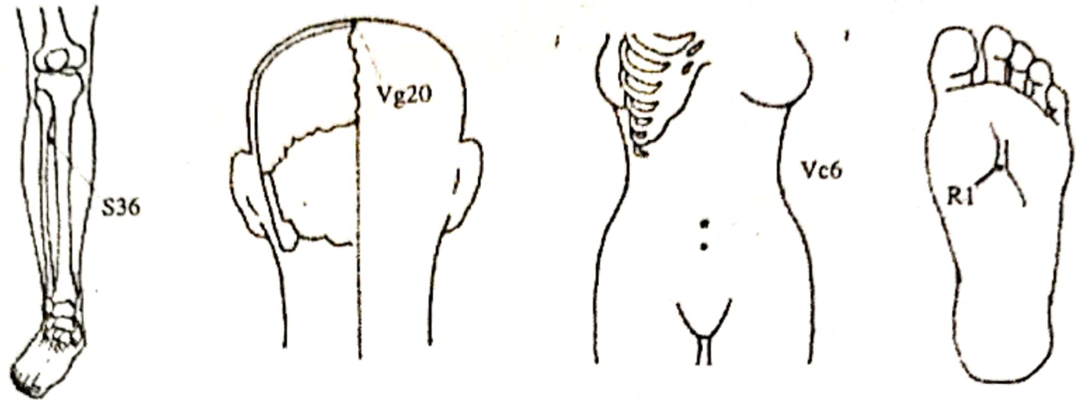
➾ Beţi lapte cu ghimbir: fierbeţi două minute, la foc mic, 150 ml de lapte cu o felie de ghimbir. Beţi la micul dejun.

➾ Mâncaţi pui cu plante medicinale:

Ingrediente: un pui întreg, 7 g de rădăcină de unghia-găii, 15 g de igname chinezeşti, 7 g de codonopsis, 7 g de angelică, ceapă verde, ghimbir şi alte condimente, după gust.

Preparare: înveliţi toate plantele în tifon şi puneţi-le într-o oală împreună cu puiul şi apă suficientă. Împărţiţi puiul şi supa în trei porţii şi mâncaţi-le în trei zile, o dată pe zi.

Masaj chinezesc



Alegeţi combinaţia care vă convine, dintre următoarele variante, şi aplicaţi-o o dată pe zi, apăsând şi frământând uşor fiecare punct timp de unu sau două minute :

- Punctul situat pe linia mediană a tălpii, în partea anterioară, la circa o treime din distanţa între degete şi călcâi (R1).
- Punctul aflat pe linia mediană a abdomenului, la două degete sub ombilic (Vc6).
- Punctul aflat în creştet, la mijlocul liniei care uneşte vârfurile urechilor (Vg20).
- Scobitura aflată la patru degete sub muchia inferioară a rotulei şi la 1 *cun* lateral faţă de tibie (S36).

Qigong

- Reglaţi-vă funcţionarea corpului :
  - Loviţi-vă uşor cu palma pe tot corpul : de la partea superioară a braţului la antebraţ, de la umeri la piept şi abdomen, de la şale la fese şi de la coapse la pulpe. Apăsaţi uşor cu degetele capul, pe linia centrală, de la frunte către ceafă, timp de două minute. Apoi loviţi-vă uşor capul cu palmele, timp de un minut.
  - Ciupiţi-vă uşor capul cu toate degetele. Cu degetele mari, arătătoarele şi degetele mijlocii ciupiţi muşchii de la ceafă.
  - „Spălaţi-vă" faţa cu palmele, fără apă. Staţi cu ochii închişi şi frecaţi-vă palmele până se încălzesc. Ştergeţi-vă

uşor faţa cu patru degete, de la frunte spre ambele laturi ale nasului, spre buze, mandibulă, sub urechi şi în sus, până la tâmple. Repetaţi secvenţa de nouă ori, apoi reluaţi operaţiunea în direcţia opusă.

- Reglaţi-vă respiraţia:
  - Întindeţi-vă braţele şi pieptul de nouă ori.
  - Căscaţi puternic de nouă ori.
  - Inspiraţi şi expiraţi profund de nouă ori.
- Reglaţi-vă mintea: frecaţi-vă palmele între ele până se încălzesc. Dacă sunteţi bărbat, puneţi palma stângă pe partea inferioară a abdomenului şi acoperiţi-o cu palma dreaptă. Masaţi şi frământaţi uşor de nouă ori în sensul invers acelor de ceasornic, apoi de nouă ori în direcţia opusă. Între timp, repetaţi în gând orice propoziţie simplă care vi se pare importantă, cum ar fi „Oboseala a dispărut". Dacă sunteţi femeie faceţi acelaşi lucru, doar că puneţi în partea de jos a abdomenului palma dreaptă şi stânga peste ea.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Dacă oboseala este însoţită de nervozitate, depresie sau insomnie, luaţi produsul patentat *Xiao Yao Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă oboseala este însoţită de slăbiciune la nivelul genunchilor, aversiune faţă de frig şi scădere a libidoului, luaţi produsul patentat *Jin Gui Shen Qi Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă sunteţi în convalescenţă după o operaţie sau o boală grea şi sunteţi ameţit, respiraţi greu sau sunteţi palid, luaţi produsul patentat *Shi Quan Da Bu Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă oboseala este însoţită de lipsa poftei de mâncare, diaree şi somnolenţă, luaţi produsul patentat *Xiang Sha Yang Wei Wan* şi urmaţi instrucţiunile.

Ochii obosiți

Despre ce este vorba și care sunt cauzele?

Vederea înceţoşată, roşeaţa sau uscăciunea ochilor şi senzaţia de greutate a pleoapelor, toate sunt provocate de suprasolicitarea ochilor.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă ochii sunt permanent iritaţi, dacă imaginile se dublează sau apar ameţeli.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Odihniţi-vă ochii privind în depărtare câte cinci minute la fiecare oră.
- Reglaţi contrastul monitorului astfel încât să uşureze cititul. Folosiţi un font mare, dacă se poate.
- Faceţi exerciţii :
  - Ţineţi ochii închişi cinci secunde şi deschideţi-i brusc. Repetaţi procedura de mai multe ori.
  - Închideţi ochii şi rotiţi globii oculari de cinci ori în sensul acelor de ceasornic, apoi de cinci ori în sens invers.
  - Apăsaţi şi frământaţi uşor cu muchiile palmelor (de pe latura degetelor mari) zona de la orbite către tâmple, deasupra urechilor şi către ceafă.

Remedii tradiționale

- Cu degetul mare, arătătorul şi mijlociul trageţi-vă de urechi în jos de 30 de ori.
- Aşezaţi-vă pe un scaun şi închideţi ochii. Frecaţi-vă palmele până se încălzesc. Acoperiţi uşor ochii cu ele timp de 30 de secunde şi imaginaţi-vă că vă pătrund două raze de lumină în ochi. Repetaţi de cinci ori secvenţa. Apoi deschideţi lent ochii şi priviţi o vreme către orizont.
- Ţineţi pe ochi felii de castravete timp de zece minute.

Terapie alimentară

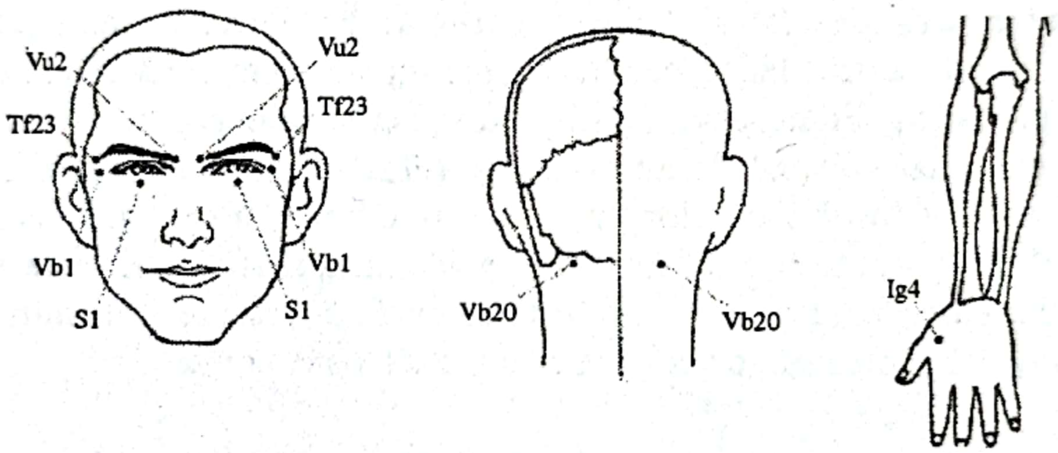
- Beţi fiertură de crizanteme :

  Ingrediente : 7 g de flori de crizanteme, care se găsesc la băcăniile chinezeşti.

  Preparare : puneţi florile în apă clocotită, acoperiţi-le şi lăsaţi-le zece minute. Beţi o dată pe zi, timp de trei zile.

- Mâncaţi fasole neagră cu fructe de cătină de gard:
  Ingrediente: 300 g de fasole neagră, 30 g de fructe de cătină de gard, o lingură de zahăr.
  Preparare: lăsaţi fasolea în apă de cu seară. Puneţi-o într-o oală, acoperiţi-o cu apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi să fiarbă la foc mic până ce se înmoaie. Adăugaţi zahărul şi cătina şi lăsaţi în continuare pe foc cinci minute. Păstraţi amestecul într-un borcan. Luaţi câte o lingură de două ori pe zi, timp de o săptămână.

Masaj chinezesc



Alegeţi una dintre variante şi apăsaţi fiecare punct timp de 30 de secunde sau un minut, o dată pe zi:

- Frământaţi punctul aflat chiar sub pupilă, la mijlocul muchiei orbitei (S1).
- Frământaţi punctele din adânciturile aflate la 0,5 *cun* de colţurile externe ale ochilor (Vb1).
- Frământaţi adâncitura de la colţul exterior al sprâncenei (Tf23).
- Frământaţi punctele din mijlocul sprâncenelor şi tâmplele.
- Frământaţi scobiturile de la capetele interne a sprâncenelor (Vu2).
- Închideţi ochii. Frământaţi cu degetele mijlocii adâncitura dintre sprâncene şi globii oculari, în vreme ce cu degetele mari frământaţi tâmplele.

- Apăsaţi şi frământaţi scobitura de la ceafă, în exteriorul celor doi muşchi mari ai gâtului, pe care o puteţi pipăi când înclinaţi gâtul în faţă şi aplecaţi capul (Vb20).
- Ţinând degetul mare lipit de arătător, apăsaţi uşor cu celălalt deget mare, timp de un minut, punctul în care pielea se ridică cel mai sus (Ig4).

Osteoporoza

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este scăderea densităţii oaselor, marcată prin reducerea treptată a înălţimii şi gârbovire. Simptomele includ durerile de spate, mai ales când se schimbă poziţia corpului sau la urcarea scărilor. În unele cazuri, nu se manifestă nici un simptom până când se rupe un os. Femeile sunt mai predispuse la osteoporoză. După menopauză, nivelul de estrogen este scăzut, ceea ce accelerează scăderea densităţii oaselor. În plus, oasele femeilor sunt mai mici şi mai uşoare decât ale bărbaţilor, astfel încât masa lor se reduce mai uşor. Îmbătrânirea, lipsa de calciu, de mişcare şi factorii genetici reprezintă principalele cauze ale osteoporozei.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă aveţi peste 65 de ani, trebuie să vă faceţi un test de densitate osoasă. Dacă aveţi dureri bruşte, trebuie să mergeţi la doctor pentru a vedea dacă nu este vorba despre o fractură. Dacă sunteţi la menopauză şi aveţi în familie cazuri de osteoporoză, trebuie să vă faceţi cât mai curând testul de densitate osoasă.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Luaţi calciu cu vitamina D înainte de culcare. Noaptea este perioada în care absorbţia calciului este maximă.
- Staţi cât mai mult posibil la soare. Organismul are nevoie de vitamina D pentru a absorbi calciul. 20 de minute de stat la soare asigură necesarul de vitamina D.

- Consumaţi alimente bogate în calciu – carne slabă, lapte, ouă, stridii, boabe de soia şi fructe de mare. Mâncaţi mai multă ţelină, varec, arpagic chinezesc, tofu, *bok choy* (varză chinezească), curmale roşii, măsline, banane şi alune. Puneţi în mâncare puţin oţet de orez, care facilitează absorbţia calciului. Sau puteţi lua o linguriţă de oţet de mere înainte de mese. Consumaţi alimente bogate în bor, cum sunt merele, perele, strugurii şi alunele. Borul este important mai ales pentru femeile în vârstă. Consumaţi alimente bogate în mangan, cum sunt laptele, carnea şi ouăle.
- Practicarea regulată a exerciţiilor fizice este importantă pentru întărirea oaselor. *Taijiquan*, mersul pe jos şi dansul sunt variantele ideale.
- Dacă aveţi osteoporoză, aveţi grijă ce medicamente luaţi, pentru că unele afectează absorbţia calciului. Trebuie să cereţi sfatul medicului.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu consumaţi prea multe alimente dulci sau sărate. Nu beţi prea multă cafea sau băuturi carbogazoase. Zahărul, sarea şi cafeina provoacă pierderi de calciu.
- Nu vă încovoiaţi şi nu faceţi mişcări bruşte cu picioarele. Dacă vă aplecaţi în faţă, nu vă ridicaţi brusc.
- Nu fumaţi. Dacă sunteţi consumator de băuturi alcoolice, nu beţi mai mult de 150 ml de vin sau 30 ml de alcool de 40% în volum pe zi.
- Nu încercaţi să slăbiţi fără avizul specialiştilor. Multe femei adoptă regimuri alimentare dezechilibrate pentru a slăbi, mărind astfel riscul de osteoporoză.

Terapie alimentară

- Mâncaţi fiertură din oasele de la gâtul porcului şi varec:

  Ingrediente: 1 kg de oase de la gâtul porcului, 120 g varec.

  Preparare: lăsaţi varecul în apă de cu seară. Rupeţi-l şi puneţi-l într-o oală împreună cu oasele şi şase căni de apă

şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic până ce se înmoaie bine. Condimentaţi şi mâncaţi o dată pe săptămână.

- Beţi lapte cu praf de susan:

  Ingrediente: 200 ml de lapte, 15 g de praf de susan, o linguriţă de miere.

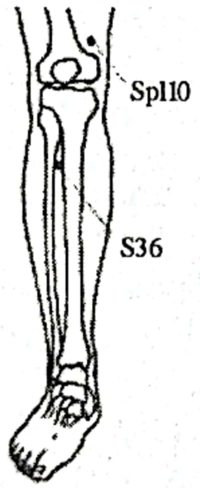
  Preparare: amestecaţi ingredientele şi beţi de trei ori pe zi.

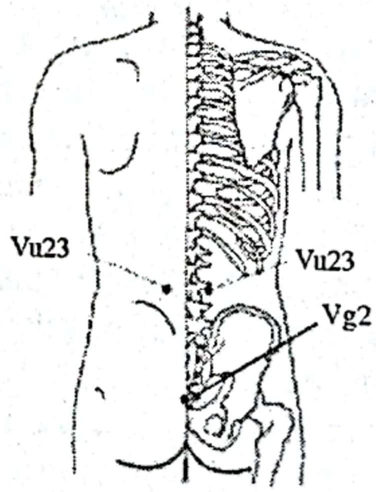
- Mâncaţi fiertură de orez cu plante medicinale:

  Ingrediente: 90 g de orez, 30 g de praf de soia, 15 g de nuci, 15 g seminţe de susan negru, 5 curmale roşii, 7 g rădăcină de unghia-găii, 15 g de igname chinezeşti.

  Preparare: puneţi într-o oală ingredientele adăugând patru căni de apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic 20 de minute. Aruncaţi unghia-găii. Mâncaţi adesea acest amestec.

Masaj chinezesc





Masaţi următoarele puncte o dată pe zi:

- Staţi culcat pe burtă. Rugaţi pe cineva din familie să facă următoarele operaţiuni:
  - Să vă frece uşor cu palma spatele la două degete de o parte şi de cealaltă a coloanei vertebrale, de la osul mare al gâtului în jos, până la talie. Operaţiunea se repetă de două-trei ori.
  - Să frece şi să frământe uşor cu palma coloana vertebrală, de la umeri până la coccis. Operaţiunea se repetă de două-trei ori.

- Să frământe cu palma punctul aflat la baza coccisului (Vg2), până se încălzeşte.
- Să frământe cu vârful degetului mijlociu, timp de un minut, punctele aflate puţin mai sus de talie, la două degete de o parte şi de alta a coloanei vertebrale (Vu23).

↬ Frământaţi cu arătătorul, timp de un minut, punctul din partea de sus a marginii interne a genunchiului. Flexaţi genunchiul şi puneţi mâna pe rotulă. Punctul se află în locul acoperit de degetul mare (Spl10).

↬ Apăsaţi uşor cu arătătorul, timp de un minut, scobitura aflată la patru degete sub muchia inferioară a rotulei şi la 1 *cun* lateral faţă de tibie (S36).

Substanțe din farmacopeea chineză

↬ Dacă aveţi membrele reci, aversiune faţă de frig şi stare generală de oboseală, luaţi produsul patentat *Shen Qi Wan* şi urmaţi instrucţiunile.

↬ Dacă aveţi transpiraţii nocturne, o stare de iritabilitate, vă e sete, vederea este înceţoşată şi aveţi senzaţie permanentă de oboseală, luaţi produsul patentat *Liu Wei Di Huang Wan* şi urmaţi instrucţiunile.

↬ Dacă aveţi sistemul digestiv slăbit, luaţi produsul patentat *Xiang Sha Liu Jun Zi Wan*, care măreşte capacitatea de absorbţie a calciului şi a vitaminei D. Urmaţi instrucţiunile.



Petele de bătrânețe (keratoza senilă)

Ce sunt şi care le sunt cauzele?

Sunt pete plate, asemănătoare pistruilor, care apar mai ales pe faţă şi pe dosul mâinilor. Cauzele lor pot fi expunerea excesivă la soare sau proasta funcţionare a ficatului.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă petele îşi modifică dimensiunile sau culoarea, pentru a evita riscul de cancer al pielii.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Purtaţi pălărie cu boruri largi pentru a vă apăra faţa de ultraviolete.

- Mâncaţi mai multe legume şi fructe, mai ales ceapă. Folosiţi numai ulei vegetal pentru gătit.
- Beţi zilnic multă apă.
- Faceţi regulat exerciţii fizice.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu consumaţi multe grăsimi.

Remedii tradiţionale

- Oţetul de orez : în fiecare dimineaţă, pe stomacul gol, beţi o cană de apă caldă în care aţi pus o lingură de oţet şi o lingură de miere.
- Tăiaţi o lămâie în bucăţele şi frecaţi petele, de trei ori pe zi. Acidul din lămâie elimină stratul superficial de la suprafaţa pielii.
- Ungeţi de două ori pe zi petele cu gel de aloe vera.
- Spargeţi o capsulă de vitamina E şi ungeţi petele o dată pe zi.

Terapie alimentară

- Mâncaţi urechi de argint cu ou de prepeliţă :

  Ingrediente : 30 g de urechi de argint, un ou de prepeliţă, 30 ml de vin chinezesc pentru gătit.

  Preparare : ţineţi ciuperca în apă timp de trei ore. Fierbeţi oul până se întăreşte şi curăţaţi-l de coajă. Puneţi toate ingredientele într-o oală, cu o jumătate de cană de apă. Fierbeţi la foc mic până se înmoaie foarte tare. Puneţi sare şi mâncaţi totul la o masă, o dată pe zi, timp de două săptămâni.
- Beţi fiertură de ghimbir cu miere :

  Ingrediente : trei felii de ghimbir, o linguriţă de miere.

  Preparare : tocaţi ghimbirul şi lăsaţi-l în apă clocotită timp de zece minute, apoi puneţi mierea. Beţi o dată pe zi, timp de trei săptămâni.

Masaj chinezesc

- Loviţi-vă uşor dosul mâinilor. Loviţi uşor cu palma dreaptă dosul palmei stângi până ce se înroşeşte uşor. Repetaţi operaţiunea cu mâna cealaltă. Faceţi aceasta de două ori pe zi, pe o perioadă lungă.
- Frecaţi-vă palmele între ele şi apoi frecaţi zonele afectate până ce se încălzesc. Repetaţi de două ori pe zi.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Beţi fiertură de rădăcină de *Persicaria microcephala.*

  Ingrediente: 15 g de rădăcină de *Persicaria microcephala* preparată, apă.

  Preparare: tocaţi rădăcina de *Persicaria microcephala.* Puneţi bucăţelele într-o cafetieră, turnaţi apă fiartă şi lăsaţi la infuzat între patru şi opt ore, până ce culoarea devine roşu-maroniu. Beţi ceaiul. Cînd s-a evaporat apa, completaţi cu apă fiartă şi repetaţi operaţiunea până ce culoarea se deschide. Beţi această fiertură timp de o lună.

Prostata (probleme)

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Mărirea prostatei şi prostatita sunt afecţiuni frecvente la bărbaţii de peste 40 de ani. Mărirea prostatei poartă denumirea de hipertrofie benignă a prostatei (HBP). Simptomele sunt urinarea frecventă în timpul nopţii, întârzierea urinării, fluxul slab de urină şi scurgerea acesteia. Cauza HBP-ului nu a fost identificată. Ar putea fi legată de hormoni. Prostatita este inflamaţia prostatei, produsă de urina blocată în vezică. Simptomele sunt urinarea frecventă şi dureroasă, însoţite de o senzaţie de arsură, durere în zona perineului şi a şalelor, impotenţă şi febră.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă aveţi orice probleme legate de urinare.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Stresul, depresia sau anxietatea pot fi implicate în problemele legate de prostată. Trebuie să aveţi o atitudine optimistă. Destindeţi-vă vorbind, plimbaţi-vă, dansaţi sau ascultaţi muzică. Trebuie să înţelegeţi că tratarea problemelor prostatei este un proces de lungă durată. Factorii-cheie pentru vindecare sunt creşterea încrederii şi urmarea consecventă a tratamentului.
- Mâncaţi mai multe legume şi fructe. Mâncaţi alimente bogate în zinc – susan, pepene verde, seminţe de dovleac, stridii, peşte, mere şi caise. Mâncaţi două-trei roşii pe zi.
- Beţi multă apă pentru a stimula urinarea înainte de prânz.
- Dormiţi cu o sticlă de apă caldă. Temperatura trebuie să fie suportabilă. Puneţi sticla pe partea inferioară a abdomenului, chiar sub ombilic. Aceasta reduce frecvenţa urinării nocturne.
- Staţi 20 de minute în apă caldă, înainte de culcare, şi masaţi cu un prosop cald zona dintre anus şi testicule.
- Faceţi regulat exerciţii fizice. Joggingul şi *taijiquan* sunt indicate în tratarea afecţiunilor prostatei. Acest gen de exerciţii oferă un masaj intern al prostatei.

Ce nu trebuie să faceți

- Evitaţi alimentele grase şi condimentate. Beţi mai puţin sifon, cafea şi ceai. Consumaţi mai puţine alimente acide de tipul citricelor şi sucului de portocale. Evitaţi alimentele cu natură fierbinte, cum sunt ghimbirul, usturoiul şi scorţişoara.
- Nu mergeţi pe bicicletă şi nu staţi multă vreme în şezut. Nu staţi niciodată pe un loc ud sau rece.
- Renunţaţi la fumat. Reduceţi consumul de alcool.
- Evitaţi constipaţia.

Remedii tradiționale

- Terapie prin sunete pentru urinarea dificilă : puneţi un vas sub robinet, apoi deschideţi robinetul un pic şi lăsaţi apa să picure în vas. Înregistraţi sunetul şi puneţi caseta când vreţi să urinaţi.

- Terapie prin imagini pentru urinarea dificilă : puneţi pe peretele din spatele WC-ului o fotografie sau un tablou ce reprezintă o cascadă.
- Pentru urinarea în timpul nopţii, loviţi uşor, ritmic, cu palmele ambele părţi ale spatelui, la nivelul talie, de 150-200 de ori.
- Pentru a trata mărirea prostatei, puneţi sare pe partea inferioară a abdomenului. Prăjiţi uşor sarea şi puneţi-o într-un săculeţ de bumbac pe care îl ţineţi timp de 30 de minute pe linia mediană a părţii inferioare a abdomenului. Aveţi grijă să nu vă ardeţi. Încălziţi din nou sarea dacă se răceşte.
- Pentru tratarea prostatitei, beţi lăptişor de matcă, pe care îl găsiţi în băcăniile chinezeşti. Diluaţi lăptişorul cu apă obţinând o soluţie cu o concentraţie de 1% (de exemplu, amestecaţi o lingură de lăptişor cu şase căni de apă). Beţi câte 30 ml pe stomacul gol, de trei ori pe zi, pe o perioadă lungă.

Terapie alimentară

- În cazul prostatitei, beţi suc de trestie de zahăr. Curăţaţi de coajă 500 g de trestie de zahăr şi puneţi-o în storcător. Beţi cantitatea de două ori pe zi.
- Mâncaţi zilnic, înainte de culcare, şase nuci uşor prăjite.
- Pentru a trata mărirea prostatei, mâncaţi seminţe de dovleac crude (30 g pe zi) sau praf de dovleac (două-trei linguriţe pe zi).
- Pentru tratarea prostatitei, beţi suc de varză chinezească şi lotus :

  Ingrediente : 500 g de rădăcină de varză chinezească, 500 g de rizom de lotus.

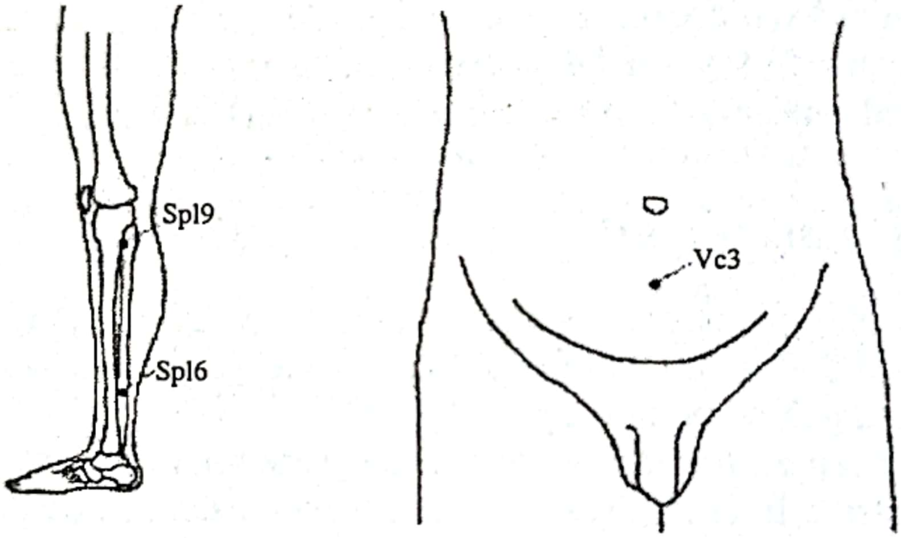
  Preparare : tocaţi rădăcina de varză. Scoateţi nodozităţile din rizomul lotusului şi tocaţi-l. Cu ajutorul storcătorului, faceţi separat suc din fiecare. Amestecaţi cele două sucuri şi beţi înainte de culcare.

Masaj chinezesc

- Dacă aveţi probleme la urinare, apăsaţi uşor cu degetul mare punctul aflat la mijlocul distanţei dintre pubis şi ombilic. Începeţi cu o apăsare uşoară şi apoi intensificaţi-o treptat până ce se elimină toată urina.

↬ Ca exercițiu permanent, alegeți una dintre următoarele variante și executați masajul o dată pe zi, pe o perioadă îndelungată:

- Stați culcat pe pat. Frecați-vă palmele între ele până se încălzesc. Puneți palma stângă pe ombilic și acoperiți-o cu palma dreaptă. Frecați ușor partea inferioară a abdomenului, timp de două minute, în sensul acelor de ceasornic și două minute în sens invers. Puneți ambele palme de o parte și de cealaltă a ombilicului și împingeți în jos, timp de două minute, până la coapse.
- Frecați și frământați șalele, timp de trei minute, până în zona sacrală.



Bateți ușor cu palmele acea zonă timp de un minut.

- Stați pe scaun sau culcați-vă pe pat. Cu degetul mijlociu al mâinii drepte frământați ușor, timp de două minute, perineul, zona dintre anus și scrot.
- Cu degetul mijlociu apăsați ușor punctul aflat pe linia mediană a părții inferioare abdomenului, la o palmă sub ombilic (Vc3). Accentuați treptat apăsarea și împingeți spre perineu până aveți o senzație de dilatare. Apăsați timp de 30 de secunde și apoi ridicați brusc degetul. Repetați secvența de trei ori.
- Apăsați și frământați ușor punctul aflat în scobitura din partea interioară a pulpei, sub genunchi, în spatele tibiei (Spl9), și punctul aflat la patru degete deasupra părții interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).

Qigong

- Staţi într-o încăpere liniştită, cu picioarele depărtate, pe aceeaşi direcţie cu umerii. Destindeţi-vă şi respiraţi firesc.
- Când inspiraţi, strângeţi sfincterele din jurul anusului, perineului şi coccisului (ca atunci când vă reţineţi să defecaţi).
- Când expiraţi, destindeţi lent cele trei sfinctere (ca atunci când urinaţi).
- Repetaţi câte două minute, de două ori pe zi, timp de trei săptămâni.

Substanţe din farmacopeea chineză

- Pentru tratarea prostatitei folosiţi supozitorul cu crizanteme sălbatice de două ori pe zi, timp de două săptămâni. Înainte de a folosi acest produs cereţi avizul medicului.
- Pentru tratarea măririi prostatei, luaţi ginseng american şi pseudoginseng :

  Ingrediente : 15 g de pseudoginseng, 15 g de ginseng american.

  Preparare : măcinaţi fin plantele şi amestecaţi-le bine. Luaţi câte 3 g, cu apă caldă, o dată pe zi. O cură ţine 15 zile. Repetaţi cura de două, trei ori.

Psoriazisul

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este o boală de piele cu zone roşii proeminente, acoperite de solzi albi ce se cojesc, care provoacă mâncărime. Cauza psoriazisului nu a fost încă determinată. Afecţiunea ar putea fi legată de stres, consumul de alcool şi starea vremii, sau poate fi genetică.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă bănuiţi că problema dermatologică pe care o aveţi este psoriazis, dacă petele se extind rapid sau dacă aveţi febră ori dureri articulare.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Destindeţi-vă, întrucât stresul este unul dintre factorii declanşatori. Trebuie să aveţi permanent o atitudine pozitivă în privinţa propriei vieţi şi a situaţiei actuale. Nu vă necăjiţi. Ascultaţi o muzică liniştitoare timp de 15 minute, la soare – iată o modalitate de a reduce stresul.
- Înainte de a aplica unguente, spălaţi cu grijă zona afectată, folosind apă caldă şi săpun hidratant delicat. Îndepărtaţi solzii sau cojile.
- Sunt foarte utile băile de soare pe vreme frumoasă şi călduroasă. Începeţi cu câte zece minute şi prelungiţi treptat durata până la o oră. Purtaţi ochelari care să vă protejeze ochii. Dacă se poate, faceţi o baie cu minerale.
- Luaţi suficiente vitamine. Consumaţi mai multe alimente bogate în omega-3, cum este somonul.
- Trebuie să faceţi regulat exerciţii fizice, cum sunt mersul pe jos şi *taijiquan*.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu vă scărpinaţi, ci loviţi uşor zona afectată, pentru a calma mâncărimea. Puteţi pune pe acel loc şi un prosop înmuiat în lapte rece.
- Evitaţi mâncărurile grase şi condimentate. Nu mâncaţi carne de miel, peşte, creveţi, arpagic, ceapă, usturoi, scorţişoară, ardei iuţi, muştar sau fructe de chimen dulce, care favorizează psoriazisul.
- Nu este permis consumul de alcool.
- Nu întrerupeţi tratamentele medicamentoase curente fără avizul medicului.
- Dacă psoriazisul este în faza de dezvoltare, evitaţi orice vătămare sau stimulare a pielii neafectate, cum ar fi injecţiile sau rănirile, care s-ar transforma în noi focare.

Remedii tradiționale

- Spălaţi cât mai mult posibil zona afectată. Faceţi frecvent băi calde în care puneţi o jumătate de cană de făină de ovăz. Nu

folosiţi decât săpun delicat, cu agenţi hidratanţi. Ungeţi pielea umedă cu un strat gros de smântână grasă.

- Frecaţi zona afectată cu coajă de banană (partea interioară), o perioadă lungă. Şi gelul de aloe vera este eficient. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.
- Calmaţi mâncărimea cu ajutorul unui aspirator reglat la minimum : scoateţi peria de pe tub şi aplicaţi tubul pe ombilic ca să-l aspire. Ridicaţi puţin tubul, dar nu-l desprindeţi complet de piele. Ţineţi-l zece secunde. Repetaţi operaţiunea de mai multe ori.
- Spălaţi-vă cu fiertură din crengi de salcie :

  Ingrediente : crengi de salcie proaspăt rupte.

  Preparare : tăiaţi crengile în bucăţi de 7-8 cm, puneţi-le într-o oală cu suficientă apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic până ce apa se înnegreşte. Spălaţi locul infectat de trei ori pe zi. Puteţi folosi şi crengi de ulm. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.
- Puneţi oţet cu castane de apă :

  Ingrediente : 15 castane de apă, 90 ml de oţet de orez.

  Preparare : tăiaţi castanele de apă, puneţi-le în oţet şi lăsaţi-le la foc mic timp de zece minute. După ce absorb oţetul, striviţi-le şi puneţi-le într-un borcan. Puneţi pasta pe zona afectată şi acoperiţi cu tifon. Schimbaţi cataplasma zilnic. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.

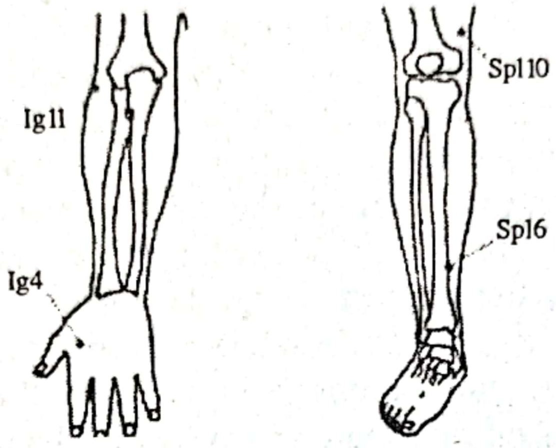
Terapie alimentară

- Mâncaţi o perioadă îndelungată ciuperci chinezeşti uscate. Ţineţi ciupercile două ore în apă şi prăjiţi-le uşor în ulei, adăugând sos de soia. Mâncaţi-le împreună cu alte preparate.
- Mâncaţi prune negre :

  Ingrediente : 500 g de prune negre, zahăr.

  Preparare : scoateţi sâmburele prunelor, puneţi-le într-o oală cu două căni de apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic până ce zeama se îngroaşă mult. Păstraţi-o într-un borcan şi luaţi câte o lingură, cu puţin zahăr, de trei ori pe zi.

Masaj chinezesc



Apăsaţi şi frământaţi uşor următoarele puncte timp de unu-două minute:

- Punctul în care pielea se ridică cel mai sus atunci când ţineţi degetul mare lipit de arătător (Ig4).
- Punctul de la capătul pliului din partea de sus a articulaţiei cotului, ţinând lipit de piept braţul îndoit (Ig11).
- Punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).
- Punctul din partea de sus a marginii interne a genunchiului. Flexaţi genunchiul şi puneţi mâna pe rotulă. Punctul se află în locul acoperit de degetul mare (Spl10).

Substanţe din farmacopeea chineză

- Luaţi produsul patentat *Wu Shao She Pian* şi urmaţi instrucţiunile.



Răceala şi gripa

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Răceala este o infecţie a tractului respirator superior produsă de un virus. Printre simptome se numără curgerea nasului, strănutul, durerile de gât, tusea şi uneori febra. Gripa are aproape toate simptomele de mai sus şi este produsă de un alt virus. Cele două afecţiuni sunt greu de deosebit, cu excepţia faptului că persoana bolnavă de gripă poate avea febră mai mare.

În medicina chineză există trei tipuri de răceală:

- *De tip rece*: aversiune faţă de frig, absenţa transpiraţiei, strănut, stare uşor febrilă, mucus alb şi subţire şi tuse. Apare cu precădere iarna sau primăvara.
- *De tip cald*: febră, transpiraţie, dureri sau mâncărime în gât, gura şi nasul uscate, tuse, mucus gălbui şi gros sau curgerea nasului. Apare cu precădere la sfârşitul primăverii sau la începutul toamnei.

- *De tip umed*: febră, senzaţie de greutate în cap, greaţă, senzaţie de umflare în piept sau în partea inferioară a abdomenului. Apare cu precădere în timpul caniculei.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă aveţi febră mare sau dacă persistă mai mult de două-trei zile, sau dacă simţiţi dureri intense în urechi, stomac, plămâni sau cap. Dacă vi s-au umflat amigdalele ori ganglionii gâtului şi respiraţi greu sau şuierat.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Beţi multă apă sau ceai verde. Beţi zilnic opt căni de apă.
- Mâncaţi lucruri uşor digerabile. Mâncaţi mai mult usturoi şi ceapă, precum şi alimente bogate în zinc, cum sunt laptele, laptele de soia, carnea slabă, peştele, fasolea şi brânza.
- Dacă faceţi următoarele lucruri, veţi fi mai puţin expuşi la răceală:
  - Îmbrăcaţi-vă călduros, mai ales la picioare. Aveţi grijă la schimbarea vremii. Dacă vă prinde ploaia, beţi ceai cald din cinci felii de ghimbir şi o linguriţă de zahăr brun.
  - Destindeţi-vă. Nu vă implicaţi în vreo activitate epuizantă.
  - Dormiţi suficient.
  - Spălatul frecvent pe mâini poate preveni răceala.
  - Vara spălaţi-vă pe faţă şi pe nas cu apă rece. Treptat extindeţi zona, până ajungeţi să faceţi chiar duş rece.
- În sezonul gripei, clătiţi-vă gura cu apă sărată (o linguriţă de sare la 250 ml de apă) sau ţineţi în gură o măslină sărată când ieşiţi afară.
- Locuinţa trebuie să fie caldă, cu aer curat şi umed. În sezonul gripei, afumaţi casa cu oţet. La fiecare 9,3 m^2 folosiţi 50 ml de oţet de orez şi 50 ml de apă. Puneţi lichidul pe o sobă, pentru a steriliza aerul.

Ce nu trebuie să faceţi

- Evitaţi alimentele condimentate, prea sărate şi grase. Evitaţi alimentele reci şi crude. Dacă simţiţi că sunteţi pe cale

să răciţi, nu mâncaţi pepene verde sau castraveţi. Nu beţi alcool.

- Nu mergeţi la culcare imediat după ce v-aţi spălat pe cap. Uscaţi-vă mai întâi părul.
- Evitaţi pe cât posibil locurile aglomerate.
- Evitaţi să vă suflaţi nasul puternic, pentru a nu contracta o infecţie a urechii. Suflaţi pe rând, câte o nară. Dacă sunteţi răcit, nu călătoriţi cu avionul.

Remedii tradiționale

- Daţi în clocot 250 ml de oţet de vin şi înmuiaţi în el un şerveţel. Ţineţi şerveţul sub nas şi inhalaţi aburii timp de două minute. Aveţi grijă să nu vă ardeţi.
- Acoperiţi-vă gura şi nasul cu un şerveţel cald şi umed. Reglaţi un uscător de păr la puterea minimă şi ţineţi-l îndreptat către faţă, timp de un minut. Şerveţelul trebuie să fie tot timpul cald şi umed. Repetaţi procedura de trei ori pe zi. Aveţi grijă să nu vă opăriţi.
- În perioada de început a răcelii, ţineţi în foc, cu cleştele, o mandarină, răsucind-o continuu până ce degajă o aromă intensă. Curăţaţi-o de coajă, lăsând pieliţa albă, şi mâncaţi-o.
- Simptomele se pot ameliora dacă puneţi pastă de dinţi pe ambele tâmple şi în şănţuleţul de sub nas, până mai sus de jumătate.

Terapie alimentară

- Beţi fiertură de usturoi:

  Ingrediente: 1 căţel de usturoi, lapte.

  Preparare: curăţaţi usturoiul, pisaţi-l şi puneţi-l într-o oală împreună cu o cană de lapte fierbinte. Amestecaţi şi lăsaţi la infuzat 15 minute. Filtraţi laptele printr-un tifon şi beţi-l lent, de trei ori pe zi. Dacă aveţi senzaţii neplăcute la stomac, renunţaţi la acest remediu.
- Mâncaţi ridichi cu ceapă verde:

  Ingrediente: 200 g de ridichi, 3 cepe verzi (doar partea albă).

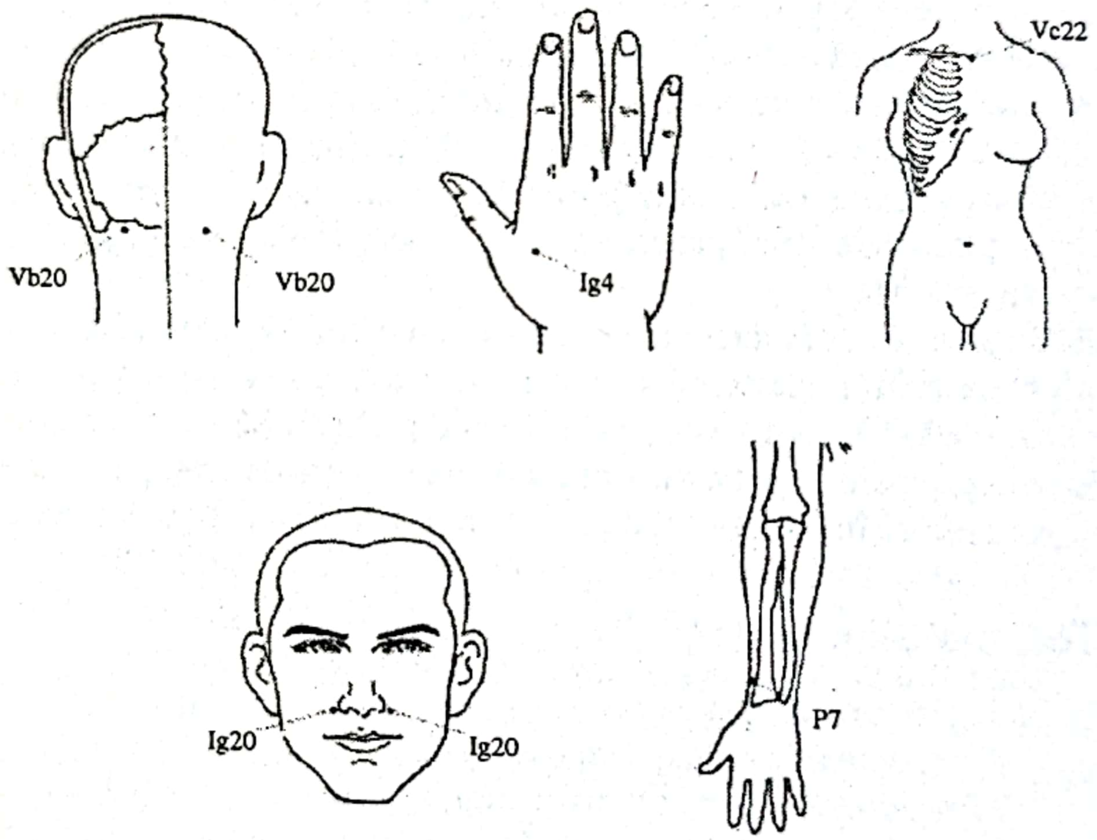
  Preparare: puneţi ingredientele într-un vas împreună cu trei căni de apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic zece minute. Mâncaţi ridichile şi beţi zeama, o dată pe zi.

↬ Beţi ceai verde cu fasole mung :

Ingrediente : 30 g de fasole mung, 7 g de ceai verde, 30 g de zahăr.

Preparare : lăsaţi fasolea de cu seară în apă. Puneţi ceaiul într-un săculeţ de tifon şi adăugaţi-l, împreună cu fasolea şi trei căni de apă, într-o oală. Daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic până ce se înmoaie boabele şi adăugaţi zahărul. Mâncaţi şi beţi tot, o dată pe zi.

Masaj chinezesc



Alegeţi una dintre variante şi aplicaţi-o o dată pe zi :

↬ Frecaţi-vă palmele până se încălzesc, apoi mângâiaţi-vă faţa de la frunte spre bărbie şi de la tâmple până la mandibulă, până ce simţiţi că s-a încălzit.

↬ Cu degetele arătătoare şi mijlocii împingeţi pielea dinspre punctul dintre sprâncene către tâmple, timp de un minut.

↬ Frecaţi de mai multe ori cu degetele partea din spate a capului. De asemenea, frecaţi de mai multe ori scobitura de la ceafă, în

exteriorul celor doi muşchi mari ai gâtului, pe care o puteţi pipăi când înclinaţi gâtul în faţă şi aplecaţi capul (Vb20).

- Ţineţi degetul mare lipit de arătător şi apăsaţi uşor cu celălalt deget mare, timp de un minut, punctul în care pielea se ridică cel mai sus (Ig4).
- Apăsaţi uşor, timp de un minut, punctul aflat la două degete de şanţul încheieturii mâinii, pe partea interioară a antebraţului, în dreptul degetului mare (P7).
- Dacă aveţi nasul congestionat, apăsaţi uşor cu arătătoarele, timp de un minut, punctele din mijlocul şanţurilor de la marginea externă a nărilor (Ig20). Frecaţi şi frământaţi cu degetele mari şi arătătoarele, timp de un minut, pielea de la colţul interior al ochilor până la vârful nasului.
- Dacă tuşiţi, apăsaţi uşor, timp de un minut, adâncitura dintre clavicule, deasupra sternului (Vc22).

Substanțe din farmacopeea chineză

- Dacă afecţiunea este de tipul cald, luaţi produsul patentat *Yin Qiao Jie Du Pian* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă afecţiunea este de tipul rece, luaţi produsul patentat *Gan Mao Qing Re Chong Ji* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă afecţiunea este de tipul umed, luaţi produsul patentat *Huo Xiang Zheng Qi Shui* şi urmaţi instrucţiunile.

Răul de călătorie

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este vorba despre ameţeală, greaţă, vomă sau alte neplăceri provocate de hipersensibilitatea sistemului echilibrului din urechea internă. Acestea apar când călătoriţi cu maşina, avionul sau vaporul.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă trebuie să călătoriţi mult şi suferiţi des de această tulburare.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Odihniţi-vă înainte de călătorie.
- În maşină, staţi în faţă. Pe vapor luaţi o cabină la mijloc, unde mişcarea este minimă.
- Priviţi ceva ce nu se mişcă. Concentraţi-vă pe drumul din faţă sau priviţi la orizont. Ţineţi capul nemişcat. Nu citiţi.
- Respiraţi aer curat. Deschideţi geamul maşinii sau ieşiţi pe puntea vaporului.

Ce nu trebuie să faceți

- Înainte de călătorie nu mâncaţi prea mult. Nu călătoriţi cu stomacul gol. Nu beţi prea mult alcool sau băuturi răcoritoare acidulate.

Remedii tradiționale

- Puneţi o bucată de ghimbir pe punctul aflat la 2 *cun*-i deasupra pliului încheieturii, pe partea palmei, între tendoane, chiar sub catarama curelei ceasului (Peric6). Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea. Sau puneţi un bob de fasole mung pe acel punct şi fixaţi-l cu un plasture. Apăsaţi uşor bobul, frecvent.
- Puneţi o bucată mare de ghimbir pe ombilic şi acoperiţi-o cu un plasture. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.

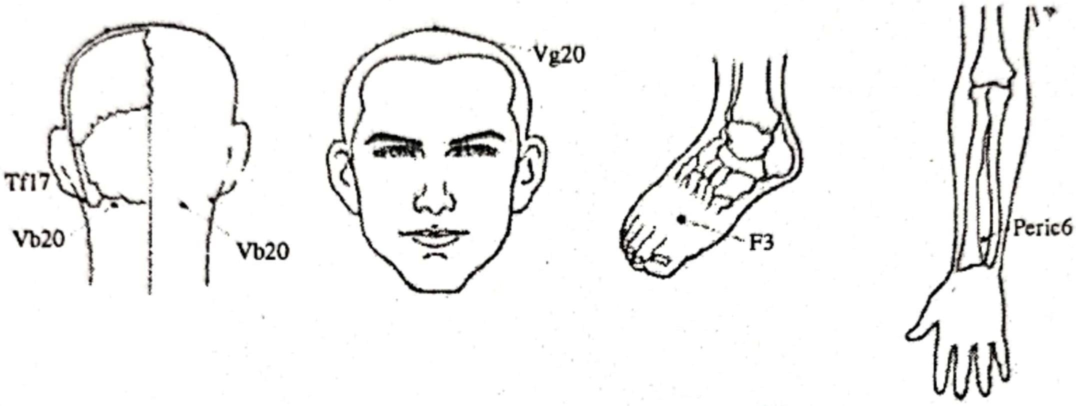
Terapie alimentară

- Cu 30 de minute înainte de îmbarcare mestecaţi o bucată de ghimbir şi aruncaţi apoi ce mai rămâne, sau luaţi o jumătate de linguriţă de praf de ghimbir.
- În timpul călătoriei, este indicat să mâncaţi câteva măsline, o lămâie sau biscuiţi.

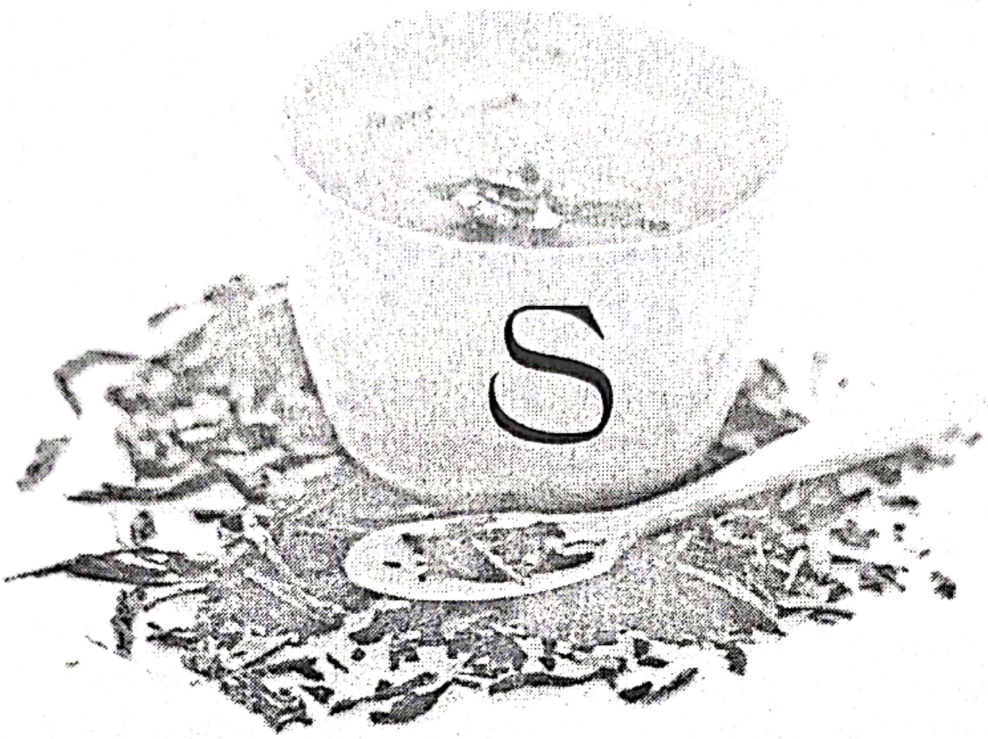
Masaj chinezesc

Dacă nu vă simţiţi bine în timpul călătoriei, alegeţi una dintre următoarele variante. Masajul trebuie să fie lent :

- Apăsaţi uşor adânciturile din spatele lobilor urechilor (Tf17).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor tâmplele.



- Apăsaţi şi frământaţi uşor punctul aflat în scobitura de la ceafă, în exteriorul celor doi muşchi mari ai gâtului, pe care o puteţi pipăi când înclinaţi gâtul în faţă şi aplecaţi capul (Vb20).
- Loviţi şi frământaţi uşor cu palma punctul aflat în creştet, la mijlocul liniei care uneşte vârfurile urechilor (Vg20).
- Apăsaţi uşor punctul aflat la 2 *cun*-i deasupra pliului încheieturii, pe partea palmei, între tendoane, chiar sub catarama curelei ceasului (Peric6).
- Apăsaţi uşor punctul aflat între degetul mare de la picior şi cel de-al doilea, la două degete în susul labei piciorului (F3).



Sciatica

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este durerea de-a lungul traseului nervului sciatic şi a ramificaţiilor acestuia. Nervul porneşte din spate şi continuă prin şold şi picior. Durerea este surdă sau intensă, de obicei într-o parte, şi se agravează noaptea. Principalele cauze ale sciaticii sunt inflamarea sau comprimarea rădăcinii nervului în zona spatelui.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă aveţi dureri intense, dacă după trei zile de autotratare situaţia nu se ameliorează sau dacă aveţi piciorul şi laba piciorului amorţite.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Dormiţi pe o saltea tare.

- În cazurile acute, folosiţi o compresă rece. Ţineţi pe locul dureros, câte 20 de minute, un pachet cu gel rece sau o pungă cu gheaţă învelită într-o pânză, de trei ori pe zi. După o zi sau două ţineţi pe acel loc o pernă electrică, câte 20 de minute, de mai multe ori pe zi.
- Staţi pe scaune cu spătar tare şi lăsaţi-vă pe spate în scaun, pentru a evita comprimarea nervului sciatic. Dacă lucraţi vreme îndelungată la birou, reglaţi corect înălţimea mesei şi a scaunului. Puneţi sub masă un taburet sau o cutie pe care să ţineţi picioarele, astfel încât genunchii să fie mai sus decât articulaţia şoldului. Astfel, nervul sciatic este mai puţin apăsat.
- Spatele şi membrele trebuie să vă fie întotdeauna la căldură.
- Trebuie să faceţi regulat exerciţii fizice, cum ar fi înotul sau mersul pe jos.

Ce nu trebuie să faceţi

- Evitaţi mersul prin ploaie. Dacă aţi transpirat, feriţi-vă de vânt şi schimbaţi-vă cât mai repede lenjeria de corp. Nu dormiţi niciodată direct pe pământ şi nu staţi pe o piatră sau pe un scaun ud. Umezeala şi frigul sunt factori care pot provoca sciatică.
- Nu staţi picior peste picior.

Remedii tradiţionale

- Puneţi tofu cu oţet:

  Ingrediente: tofu, oţet de orez.

  Preparare: tăiaţi o felie groasă de tofu de circa 7 mm şi găuriţi-o de multe ori cu o furculiţă. În cazurile acute, ţineţi tofu în frigider trei minute, apoi puneţi-l într-un vas cu oţet. Ţineţi-l pe zona dureroasă timp de 15 minute. În cazurile cronice, încălziţi tofu în cuptorul cu microunde şi ţineţi-l 20 de minute pe zona afectată. La nevoie, încălziţi-l din nou. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.
- În cazurile cronice, scoateţi peria de pe tubul unui aspirator reglat la minimum şi aplicaţi tubul pe muşchii spatelui ca să-i aspire. Ridicaţi puţin tubul, dar nu-l desprindeţi complet de

piele. Ţineţi-l zece secunde pe fiecare punct, deplasând tubul de-a lungul zonei dureroase în jos, pe picior.

- Dacă durerea se agravează la frig, ungeţi-vă cu pastă de ceapă verde:

  Ingrediente: partea albă de la 6 cepe verzi.

  Preparare: tocaţi ceapa şi prăjiţi-o uşor, apoi înveliţi-o într-o bucată de bumbac şi ţineţi-o 20 de minute pe locul dureros. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.

Terapie alimentară

- Beţi suc de legume:

  Ingrediente: 300 g de morcovi, 300 g de cartofi, 200 g de ţelină, 200 g de mere, 30 ml de miere.

  Preparare: cu ajutorul unui storcător faceţi suc din cartofi, ţelină, morcovi şi mere. Adăugaţi mierea. Beţi zilnic.

- Beţi alcool de salvie:

  Ingrediente: 30 g de salvie, 500 ml de vodcă de 40% în volum.

  Preparare: tăiaţi salvia în bucăţele şi ţineţi-o în vodcă timp de 15 zile, într-o sticlă închisă etanş. Agitaţi sticla zilnic. Beţi câte 20 ml de vodcă cu 30 ml de apă, de două ori pe zi.

- Dacă zona dureroasă este fierbinte şi durerea se intensifică pe vreme călduroasă sau umedă, faceţi următoarea fiertură:

  Ingrediente: 60 g de arpacaş chinezesc, 60 g de fasole mung.

  Preparare: lăsaţi de cu seară fasolea în apă. Puneţi-o într-o oală cu patru căni de apă şi fierbeţi-o la foc mic până ce se înmoaie bine boabele. Mâncaţi cantitatea de două ori pe zi, timp de o săptămână.

- Dacă durerea se agravează la frig şi scade la căldură, dar nu se ameliorează când vă odihniţi, faceţi următoarea fiertură:

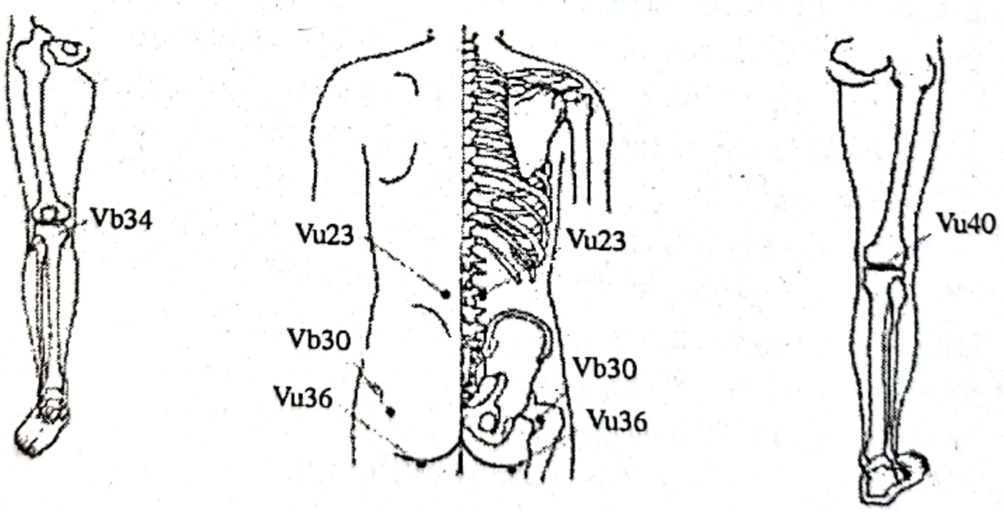
  Ingrediente: 3,5 g de ghimbir uscat, 7 g de *Poria cocos*, 5 curmale roşii, 90 g de orez, o lingură de zahăr brun.

  Preparare: înveliţi ghimbirul în tifon. Puneţi-l împreună cu *Poria* într-o oală, adăugând două căni de apă, şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic 20 de minute. Adăugaţi orezul, curmalele, zahărul şi încă două căni de apă şi fierbeţi-le încă 20 de minute la focul mic. Aruncaţi ghimbirul şi mâncaţi fiertura de două ori pe zi, timp de trei zile.

- Dacă aveţi o durere ascuţită localizată şi sensibilitate la atingere, cu agravare pe timp de noapte, beţi următorul vin:
  Ingrediente: 30 g de şofrănel, 30 g de salvie, 30 g de tulpină de *Millettia reticulata*, 2 l de vin de gătit chinezesc.
  Preparare: ţineţi plantele în vin timp de trei zile. Beţi câte 20 ml, de două ori pe zi.
- Dacă aveţi o durere surdă care se agravează la efort, însoţită de slăbiciune a spatelui şi genunchilor, faceţi următoarea fiertură de orez:
  Ingrediente: 60 g de igname chinezeşti, 30 g de fructe de cătină de gard, 90 g de orez.
  Preparare: Înveliţi cătina în tifon, puneţi-o într-un vas cu două căni de apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic 20 de minute. Filtraţi lichidul într-o oală şi adăugaţi orezul şi două căni de apă. Mai lăsaţi-le să fiarbă 20 de minute. Mâncaţi o dată pe zi, timp de o săptămână.

Masaj chinezesc

Alegeţi una dintre următoarele variante şi masaţi o dată pe zi, timp de unu sau două minute. În cazurile acute nu masaţi locurile dureroase.



- Staţi pe un scaun şi loviţi-vă uşor şalele şi zona sacrală cu pumnii strânşi lejer.
- Loviţi uşor, de mai multe ori, cu degetul mare punctul cel mai dureros, apoi apăsaţi-l şi frământaţi-l încet.

- Apăsaţi cu ambele palme muşchii coapselor în jos, spre gambă.
- Apăsaţi şi frământaţi punctele aflate puţin mai sus de talie, la două degete de o parte şi de alta a coloanei vertebrale (Vu23).
- Apăsaţi punctele de pe partea laterală a feselor. Le găsiţi dacă puneţi degetele mari pe oasele şoldurilor, apoi răsfiraţi degetele şi lipiţi degetele mici de spate. La vârful lor se află punctele respective (Vb30).
- Apăsaţi punctele din centrul pliurilor formate la joncţiunea picioarelor cu fesele (Vu36).
- Staţi pe un scaun şi apăsaţi uşor cu degetul mare punctul aflat în exteriorul piciorului, sub rotulă, în scobitura de sub punctul în care se întâlnesc tibia şi peroneul (Vb34).
- Apăsaţi uşor cu degetul mare punctul din mijlocul scobiturii aflate în spatele genunchiului (Vu40).

Substanţe din farmacopeea chineză

- Luaţi produsele patentate *Mu Gua Wan*, *Du Huo Ji Sheng Wan* sau *Vine Essence Pill* şi urmaţi instrucţiunile.
- Aplicaţi cataplasma caldă numită „moxibustie chinezească”, urmând instrucţiunile.

Sindromul canalului carpian

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este senzaţia de amorţeală sau de furnicături şi durere în degete. Durerea poate radia către palme, încheieturi şi antebraţe. Tunelul carpian este spaţiul prin care trec nervii şi tendoanele către mâini. Când apare o inflamaţie a tendoanelor, spaţiul este astupat. Amorţeala şi durerea mâinilor sunt provocate de apăsarea asupra nervilor.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă durerea vă afectează viaţa de zi cu zi.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Când simțiți furnicături, rotiți-vă încheietura mâinii timp de un minut.
- Dacă vi se umflă încheietura, țineți pe ea o pungă cu gheață sau o pungă cu mazăre înghețată, înfășurată într-un șervet, de trei-patru ori pe zi, câte 15-20 de minute.
- Când sunteți culcat, puneți-vă perne sub brațe, pentru a ameliora durerea.
- Dacă lucrați frecvent la calculator, degetele trebuie să fie mai jos decât încheietura mâinii. Țineți încheieturile drepte, nu le îndoiți, și atingeți tastatura delicat. Nu lucrați multă vreme fără pauză. Când vă odihniți, țineți palmele în sus sau ședeți cu coatele sprijinite de birou.
- Purtați atele când lucrați cu mâinile mai multă vreme.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu țineți volanul prea strâns când șofați.
- Nu consumați multă sare, deoarece stimulează retenția apei și favorizează umflarea.
- Renunțați la fumat, deoarece contractă vasele capilare.

Remedii tradiționale

- În cazurile cronice, înfășurați-vă încheietura în frunze de varză: tăiați nervura unei frunze de varză de culoare verde-închis, încălziți-o în cuptorul cu microunde până devine moale și înfășurați cu ea încheietura, fixând-o cu un bandaj.
- În cazurile cronice, alungați durerea: reglați un uscător de păr la puterea minimă și țineți-l spre antebraț și mână, la o distanță la care simțiți aerul cald, de două ori pe zi, câte două minute. Acest remediu se aplică doar în cazurile cronice. Aveți grijă să nu vă ardeți.
- În cazurile cronice, spălați-vă cu oțet:

  Ingrediente: 500 ml de oțet de orez, o ceapă verde.

  Preparare: încălziți oțetul cu ceapa și spălați, timp de zece minute, cu acest lichid antebrațul, încheietura și mâna. La

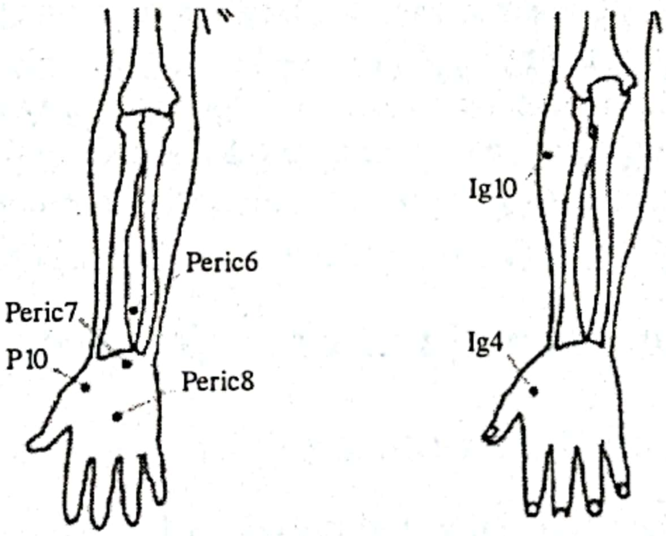
nevoie, încălziţi-l din nou. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.

Terapie alimentară

- Beţi vin roşu cald : încălziţi în cuptorul cu microunde 30 ml de vin roşu şi beţi de două ori pe zi.

Masaj chinezesc

În cazurile cronice, alegeţi una dintre următoarele variante şi aplicaţi-o o dată pe zi :



- Frecaţi şi frământaţi cu podul palmei, timp de un minut, ambele laturi ale încheieturii şi oasele antebraţului, în vreme ce flexaţi lent încheietura.
- Ciupiţi cu toate degetele muşchii antebraţului până la degete, timp de un minut. Ţinând degetul mare lipit de arătător, ciupiţi cu celălalt deget mare şi arătătorul, timp de un minut, punctul în care pielea se ridică cel mai sus (Ig4).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare, timp de un minut, fiecare dintre următoarele puncte :
  - Punctul aflat la 2 *cun*-i deasupra pliului încheieturii, pe partea palmei, între tendoane, chiar sub catarama curelei ceasului (Peric6).

- În centrul palmei, acolo unde ajunge degetul mijlociu atunci când strângeţi pumnul (Peric8).
- Mijlocul pliului dintre tendoane, pe partea palmei (Peric7).
- Punctul aflat pe pernuţa de sub degetul mare, la două degete de încheietură, la graniţa dintre pielea mai închisă la culoare a dosului mâinii şi cea mai deschisă la culoare a palmei (P10).
- Punctul de pe antebraţ aflat la 2 *cun*-i dedesubtul scobiturii cotului, pe direcţia degetului mare (Ig10).

Substanțe din farmacopeea chineză

- Aplicaţi pe punctele dureroase tinctura patentată *Zheng Gu Shui* şi urmaţi instrucţiunile. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.
- Luaţi produsul patentat *Yu Nan Bai Yao* şi urmaţi instrucţiunile.
- Aplicaţi cataplasma patentată *Shang Shi Zhi Tong Gao* şi urmaţi instrucţiunile. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.

Sindromul decalajului orar (*jet lag*)

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Vă simţiţi obosit, dar nu puteţi dormi ; vă e foame şi nu puteţi mânca. Trupul omului are un ceas biologic care reglează ciclul somn/trezie. Se adaptează cu greu la schimbările bruşte de fus orar pe care le oferă călătoriile cu avionul. Oboseala şi insomnia dispar uneori abia după câteva zile sau săptămâni.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Planificaţi-vă din timp adaptarea la schimbarea fusului orar. Cu patru zile înainte de călătorie modificaţi-vă programul în funcţie de noul fus orar.
- Practicaţi aşa-zisa „fototerapie", care constă în a petrece un anumit timp la lumina soarelui, pentru a regla ceasul biologic. Dacă zburaţi de la Los Angeles la Londra, cu patru zile

înainte de plecare începeţi să desfăşuraţi mai multe activităţi în afara casei, între orele 9-14. Aceasta va da treptat înainte ceasul biologic şi vă va face să mergeţi la culcare la ora 20, în loc de 22. Dacă zburaţi de la New York la Hong Kong, trebuie să desfăşuraţi mai multe activităţi în afara casei după ora 14. Trebuie să vă treziţi la 8 în loc de 6 dimineaţa.

- Puteţi face mai uşoară tranziţia bând cafea sau ceai la ora care corespunde dimineţii din locul în care mergeţi. La ora la care veţi merge acolo la culcare, beţi o cană de lapte de soia cu miere.
- Respectaţi-vă cu stricteţe programul la destinaţie. Mergeţi la culcare la timp. Dacă este nevoie, luaţi plante medicinale cu efect de somnifer (vedeţi secţiunea *Insomnia*). Dacă vă treziţi în toiul nopţii din cauza decalajului orar, nu vă ridicaţi din pat. Dacă vă plictisiţi, ascultaţi muzică relaxantă sau emisiuni radiofonice. Respectând perioada de odihnă din zona noului fus orar facilitaţi tranziţia.
- Dacă din pricina decalajului orar vă e somn când nu este vremea de culcare, faceţi lucruri care vă ţin treaz – întâlniri, exerciţii fizice sau alte activităţi care vă plac.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu consumaţi alimente condimentate în avion, când călătoriţi noaptea.
- Nu consumaţi alcool.

Remedii tradiționale

- Odată ajuns la destinaţie, puneţi pe pernă petale uscate de crizanteme. Acestea au efect calmant.
- Odată ajuns la destinaţie, ungeţi-vă tâmplele cu câteva picături de ulei de iasomie, care vă ajută să adormiţi.

Masaj chinezesc

Vezi secţiunea *Insomnia*.

Sinuzita

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este inflamarea şi blocarea sinusurilor din cauza unei infecţii. În mod normal, sinusurile umezesc aerul pe care îl respirăm şi reţin bacteriile nocive. Când aerul nu mai trece liber, în general din cauza excesului de mucus provocat de o răceală, bacteriile încep să se înmulţească şi provoacă infecţia. Printre simptome se numără senzaţia de apăsare în oasele feţei, durere a feţei, congestia capului, febră şi dureri de cap.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă simptomele persistă mai mult de o săptămână sau aveţi febră mare, mergeţi la doctor. Dacă simţiţi durere sau umflare a ochilor, greaţă sau vomă, mergeţi imediat la medic.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Un duş fierbinte poate ajuta la drenarea mucusului şi reducerea amorţelii. Faceţi-l de două ori pe zi. Luaţi apă în palme şi loviţi-vă uşor faţa în zona nasului. Înainte şi după duş beţi multă apă. Deshidratarea produsă de transpiraţie poate agrava simptomele.
- Puteţi folosi şi un aparat cu aburi pentru tratamentele faciale, care să sufle aburi calzi în nări. Aceste aparate se găsesc în marile magazine.
- Menţineţi umiditatea sinusurilor, folosind în casă un umidificator.
- Beţi multă apă, opt căni pe zi, pentru a subţia mucusul şi a elimina blocajul.
- Mâncaţi mai mult coriandru, portocale, mandarine, grepfrut, sâmburi de caise dulci, bulbi de crin sau urechi de argint. Aceste alimente ajută la curăţarea nasului.
- Faceţi regulat exerciţii fizice, mergând zilnic pe jos, cel puţin 30 de minute.

Ce nu trebuie să faceţi

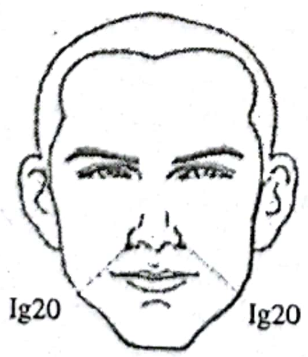
- Nu vă suflaţi nasul violent. Suflaţi-vă pe rând câte o nară, nu amândouă deodată. Presiunea bruscă din urechi poate împinge bacteriile înapoi în sinusuri.

- Nu consumaţi alimente condimentate, renunţaţi la fumat şi la alcool.
- Evitaţi aerul poluat. Evitaţi alergenii cunoscuţi.
- Nu aplecaţi capul în faţă, deoarece aceasta intensifică durerea.

Remedii tradiționale

- Spălaţi-vă nările cu apă caldă de două ori pe zi şi înlăturaţi scurgerile nazale. Ideal este să folosiţi o soluţie salină pusă într-o pipetă sau un spray pentru nas.
- Cu ajutorul unei pipete puneţi două picături de ulei de susan în nări, de două ori pe zi.
- Tocaţi 500 g de ridichi de iarnă şi puneţi-le la fiert într-un ceainic. Când temperatura aburilor scade puţin deschideţi gura şi respiraţi-i. Aveţi grijă să nu vă opăriţi.
- Acoperiţi-vă urechile cu prosoape calde şi ude, timp de zece minute, de trei ori pe zi. Când sinusurile se degajează, repetaţi procedura de două ori pe zi.
- Puneţi un sfert de linguriţă de sare într-o cană de apă, adăugaţi o linguriţă de ceai verde (de cea mai bună calitate) şi daţi în clocot. Lăsaţi să se răcească suficient. Înclinaţi capul pe spate, astupaţi-vă o nară şi puneţi în cealaltă, cu pipeta, câteva picături din fiertură. Aplecaţi capul şi lăsaţi lichidul să se scurgă afară din nară. Repetaţi operaţiunea de trei ori la o nară, apoi la cealaltă.

Masaj chinezesc



- „Spălaţi-vă fără apă” pe faţă: staţi cu ochii închişi. Frecaţi-vă palmele între ele ca să se încălzească şi ştergeţi-vă faţa cu degetele, de la frunte până la buze, pe mandibulă, sub urechi, apoi urcaţi spre tâmple. Repetaţi operaţiunea de zece ori, apoi executaţi în direcţia opusă.

- Frământaţi-vă uşor creştetul în sensul acelor de ceasornic, cu degetele arătătoare, mijlocii şi inelare adunate la un loc, timp de un minut.
- Loviţi uşor, timp de un minut, cu ambele arătătoare, punctele din mijlocul şanţurilor de la marginea externă a nărilor (Ig20).
- Aşezaţi arătătorul pe colţul din partea de jos a nasului, în stânga. Apăsaţi şi frământaţi uşor timp de 30 de secunde. Apoi masaţi cu degetul de la baza nasului până la colţul ochiului, de 30 de ori. Repetaţi procedura pe partea cealaltă.
- Frecaţi zona buzei superioare şi punctul aflat pe obraz, chiar sub ochi.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Dacă mucusul este vâscos şi verde sau gălbui, luaţi produsul patentat *Bi Yan Pian* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă mucusul este alb sau limpede, luaţi produsul patentat *Bi Min Gan Wan* şi urmaţi instrucţiunile.

Slăbirea

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Scăderea în greutate a fost întotdeauna una dintre cele mai importante hotărâri pe care le luăm de Anul Nou. Numai că a ne menţine la noua greutate este o problemă nu prea uşor de rezolvat. Şi totuşi, slăbirea ţine de un aspect legat de sănătate şi poate fi realizată. Trebuie să aveţi mereu în minte scopul urmărit, iar eforturile constante îşi vor arăta roadele.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Ar putea fi nevoie să cereţi sfatul medicului în privinţa regimului de slăbire, pentru a fi siguri că este adaptat organismului dumneavoastră şi stării de sănătate.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Stabiliţi un program de exerciţii fizice şi respectaţi-l cu stricteţe. Plimbaţi-vă, ori de câte ori este posibil. Rezistaţi ispitei de a găsi scuze pentru întreruperea exerciţiilor, pentru că odată oprit vă va fi greu să o luaţi de la capăt.
- Supravegheaţi-vă alimentaţia. Mâncaţi mai puţin, dar luaţi mai multe mese pe zi. Beţi supă înainte de masă. Aceasta vă taie foamea. Reduceţi consumul de alimente dulci, sărate şi prăjite. Adăugaţi în alimentaţie oţet de orez. Aminoacizii din oţet transformă grăsimea în energie şi accelerează metabolismul. Mâncaţi mai mult usturoi, varză, morcovi, ţelină, roşii, castraveţi, boabe de soia, rădăcină de taro, mere, papaya, portocale, mlădiţe de soia sau *Benincasa hispida*. Acestea sunt numite alimente „care slăbesc".
- Indiferent de metodele pe care le folosiţi pentru a slăbi, trebuie să fiţi perseverent şi să le aplicaţi pe o perioadă îndelungată.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu consumaţi alcool, conţine multe calorii. Evitaţi alimentele hiperstimulante, cum sunt condimentele sau cafeaua.
- Nu mâncaţi prea mult la cină, deoarece, în general, noaptea suntem mai puţin activi şi, prin urmare, avem mai puţine ocazii de a arde caloriile.
- Nu trebuie să renunţaţi complet la mâncare sau să reduceţi foarte mult cantitatea de hrană consumată, pentru a slăbi. Scăderea treptată a greutăţii este mult mai sănătoasă decât slăbirea bruscă.

Remedii tradiționale

- Faceţi baie cu plante medicinale: fierbeţi 500 g de coji de pepene verde, 300 g de coji de *Poria cocos* şi 120 g de papaya. Aruncaţi cojile şi fructele, iar decoctul turnaţi-l în apa de baie. Îmbăiaţi-vă astfel o dată pe zi, timp de o lună.
- Faceţi exerciţii fizice – săriţi coarda sau urcaţi zilnic scările, o perioadă îndelungată. Dacă urcaţi pe scări timp de zece minute, ardeţi mai multe calorii decât dacă aţi merge pe jos. În timp, veţi observa cum se subţiază talia.

- Faceţi duşuri calde şi reci. Începeţi cu apă caldă şi treceţi la rece. Repetaţi secvenţa de trei ori. Terminaţi cu apă caldă. Aveţi grijă să nu răciţi.

Terapie alimentară

- Mâncaţi banane gătite:
  Ingrediente: o banană bine coaptă.
  Preparare: curăţaţi banana de coajă, tăiaţi-o în bucăţi, puneţi-le într-o tigaie cu o cană de apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic zece minute. Mâncaţi o banană pe zi, o perioadă îndelungată.
- Beţi fiertură de frunze de lotus:
  Ingrediente: 3,5 g de frunze de lotus uscate (se găsesc la băcăniile chinezeşti).
  Preparare: curăţaţi frunzele de lotus, apoi lăsaţi-le în apă toată noaptea. Tocaţi-le, puneţi-le într-o oală cu trei căni de apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic zece minute. Faceţi două porţii, pentru două zile, şi beţi de trei ori pe zi. Încălziţi fiertura înainte de a o bea.
- Beţi fiertură de fasole roşie cu bobul mic:
  Ingrediente: 60 g de fasole roşie cu bobul mic.
  Preparare: lăsaţi fasolea de cu seară în patru căni de apă. Daţi-o în clocot, apoi lăsaţi la foc mic o oră. Beţi câte 100 ml, de trei ori pe zi.

Masaj chinezesc

- Dimineaţa, înainte de a vă ridica din pat, şi seara, după ce v-aţi aşezat în pat, faceţi următorul masaj:
  - Puneţi palma dreaptă pe ombilic şi acoperiţi-o cu palma stângă. Frământaţi abdomenul spre margine, în sens invers acelor de ceasornic, de 100 de ori.
  - Puneţi palma stângă în partea de jos şi, pornind de la marginea abdomenului, frământaţi spre centru, în sensul acelor de ceasornic. Repetaţi pe cealaltă parte.
  - Puneţi-vă palmele pe abdomen şi împingeţi în jos, spre pubis, de 100 de ori.

- Puneţi palma dreaptă pe marginea inferioară a coastelor din dreapta şi împingeţi către vintre, spre stânga, de 50 ori. Repetaţi pe partea cealaltă.
- În sfârşit, apăsaţi şi frământaţi braţele şi picioarele timp de zece minute.

↳ Pregătiţi un prosop lung. Ungeţi-vă mijlocul cu amidon sau ulei de masaj, ca să protejaţi pielea. Mijlocul trebuie să fie dezgolit. Staţi cu picioarele depărtate, pe aceeaşi direcţie cu umerii, şi treceţi prosopul prin spatele mijlocului. Ţineţi-l de capete şi trageţi-l înainte şi înapoi, astfel încât să maseze talia. Continuaţi până ce vă încingeţi şi pielea se înroşeşte.

Spate (durere cronică)

Despre ce este vorba şi care sunt cauzele?

Durerea cronică de spate este o durere permanentă sau e caracterizată prin rigiditatea şalelor şi a mijlocului. Poate fi provocată de o problemă a coloanei vertebrale sau a muşchilor spatelui, cum sunt artrita, întinderea sau luxaţia, spasmele musculare, excrescenţele osoase sau hernia de disc.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă vă doare spatele, mergeţi la doctor pentru a vă pune un diagnostic, excluzând astfel alte afecţiuni ce ar putea sta la baza durerii. Dacă durerea este foarte intensă sau dacă nu se ameliorează în două zile, mergeţi la medic.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

↳ În cazurile acute, primul lucru pe care trebuie să-l faceţi este să vă odihniţi. Ţineţi timp de 15-20 de minute, pe zona dureroasă şi inflamată, o pungă de plastic cu gheaţă sau o pungă cu mazăre îngheţată înfăşurată într-o pânză. Repetaţi de trei ori pe zi. (De obicei, crizele durează doar câteva zile.)

↳ După una-două zile, dacă durerea intensă persistă, puteţi folosi o pernă electrică sub care aţi pus un prosop umed, timp

de 20 de minute, de trei ori pe zi. Puteţi folosi de trei ori perna electrică şi o dată punga cu gheaţă. La nevoie, repetaţi acest ciclu.

- Dormiţi pe un pat cu saltea tare. Alegeţi o pernă confortabilă, care să vă menţină spatele şi coloana vertebrală în poziţie firească. Dacă dormiţi pe o parte, ţineţi o pernă între picioare.
- În cazurile cronice, executarea regulată a unora dintre următoarele exerciţii poate ajuta la ameliorarea durerii de spate:
  - Mergeţi şerpuit timp de zece minute, făcând trei-patru paşi spre dreapta, apoi trei-patru paşi spre stânga.
  - Mergeţi timp de cinci minute ca un pinguin. Staţi în picioare firesc, cu picioarele depărtate la circa 5 cm, cu genunchii relaxaţi. Scuturaţi-vă un pic. Deschideţi gura şi spuneţi „a, a". Înaintaţi lent, fără să ridicaţi picioarele mai mult de 2 cm.
  - Staţi culcat pe o suprafaţă tare. Ridicaţi genunchii la piept şi prindeţi-i cu braţele. Legănaţi-vă lent înainte şi înapoi timp de unu-două minute, pentru a vă întinde spatele.
- Luaţi unele măsuri de protecţie a spatelui în activitatea de zi cu zi:
  - Aveţi grijă ca spatele să fie la căldură. Purtaţi o centură dacă spatele vă este fragil.
  - Purtaţi încălţăminte confortabilă. Mişcaţi-vă cât mai mult posibil degetele de la picioare, mai ales al doilea. Umblaţi prin casă desculţ, când faceţi baie masaţi-vă degetele picioarelor şi purtaţi încălţări comode, de tipul papucilor de casă – toate acestea pot ameliora sau preveni durerile de spate.
  - Când ridicaţi un obiect greu, faceţi mai întâi o încălzire a spatelui. Apoi ţineţi obiectul respectiv aproape de corp şi ridicaţi-l încet.
  - Dacă lucraţi mult timp la birou, reglaţi corect înălţimea mesei şi a scaunului. La fiecare jumătate de oră, schimbaţi-vă poziţia sau faceţi exerciţii pentru spate. Puneţi sub birou un scăunel sau o cutie pe care să vă aşezaţi picioarele, astfel încât genunchii să fie mai sus decât articulaţia pelviană. Astfel, scade presiunea asupra nervului sciatic, iar coloana vertebrală se arcuieşte mai puţin.

- Dacă trebuie să stați mult la volan, folosiți un suport pentru spate. Dacă nu aveți, puneți la spate un prosop de baie. Puteți pune pe scaun și o bucată de carton.
- Dacă jucați golf, balansați crosa de câteva ori în direcția opusă celei din care loviți mingea.

Ce nu trebuie să faceți

- Când vă doare spatele, evitați activitățile ce vă solicită prea mult zona dureroasă. Nu este momentul potrivit pentru exerciții fizice.
- Nu dormiți pe pământul umed și nu stați în aer liber pe un scaun ud.
- Nu vă aplecați direct să luați ceva de jos. Trebuie să vă îndoiți genunchii, să vă lăsați pe vine și să luați acel lucru, folosind forța picioarelor.
- Nu purtați tocuri înalte. Din cauza lor multe femei au dureri de spate.
- Potrivit medicinei chineze, trebuie să vă limitați activitatea sexuală.

Remedii tradiționale

Următoarele tratamente sunt folosite doar în cazurile cronice:

- După o baie caldă, periați-vă timp de cinci-zece minute cu o perie moale labele picioarelor, picioarele și spatele. Peria acționează ca un mănunchi de ace de acupunctură, stimulând curgerea *qi*-ului pe meridiane și circulația sangvină.
  - Periați-vă tălpile și ambele laturi ale labelor picioarelor, de la călcâi spre degete. Insistați în punctul aflat pe linia mediană a tălpii, către degete, la circa o treime din distanța dintre degete și călcâi. Înainte de periere, ungeți-vă cu cremă, pentru a proteja pielea.
  - Periați-vă fiecare deget, de la rădăcină către vârf.
  - Periați-vă partea din spate a picioarelor, dinspre gleznă spre coapsă.
  - Periați-vă spatele, de la umeri în jos.

- Îndepărtaţi de dumneavoastră durerea : reglaţi un uscător de păr la puterea minimă şi îndreptaţi-l spre zona dintre rotulă şi mijlocul gambei. De asemenea, puteţi îndrepta aerul cald spre talpă. Dacă vă frige, ţineţi aparatul un pic mai departe. Când simţiţi că muşchii se relaxează, apropiaţi un pic aparatul. Aveţi grijă să nu vă ardeţi.
- Faceţi durerea să dispară, călcând-o cu fierul : puneţi-vă pe spate o pânză de bumbac împăturită în trei sau în patru. Ţineţi în priză un minut un fier de călcat reglat la intensitate mică, apoi scoateţi-l din priză şi rugaţi pe cineva să-l plimbe lent înainte şi înapoi peste pânza de bumbac de pe spate, ca şi cum ar călca haine. Înainte de aceasta, asiguraţi-vă că fierul este cald, nu încins. Aveţi grijă să nu vă ardeţi.
- Ţineţi în aburi, timp de 20 de minute, câteva şervete. Aşteptaţi apoi până ajung la o temperatură acceptabilă şi puneţi-le pe locul dureros, acoperiţi-le cu o folie de plastic şi staţi 15 minute. Şervetele nu trebuie să fie prea fierbinţi.
- Masaţi-vă cu un aspirator reglat la minimum : aşezaţi-vă pe un scaun, scoateţi peria de pe tub şi aplicaţi tubul pe locul dureros, ca să-l aspire. Încercaţi să ridicaţi puţin tubul, dar nu-l desprindeţi complet de piele. Ţineţi-l zece secunde, în vreme ce vă mişcaţi spatele spre stânga şi spre dreapta, înainte şi înapoi. Repetaţi operaţiunea de mai multe ori.
- Încleştaţi-vă mâinile, cu degetele încrucişate. Apăsaţi uşor de 50 de ori cu vârfurile arătătoarelor şi inelarelor zonele aflate chiar dedesubt, numite „punctele durerii de spate" (vezi figura de la p. 250). În acelaşi timp, rotiţi-vă uşor spatele înainte şi înapoi, spre stânga şi spre dreapta, timp de două minute. Faceţi asta ori de câte ori aveţi timp.
- Puneţi pe spate sare fierbinte : prăjiţi puţin într-o tigaie o ceaşcă cu sare, până ce auziţi o pocnitură. Înfăşuraţi sarea în câteva şerveţele de hârtie, apoi într-o pânză. Aşteptaţi până ce temperatura devine suportabilă, apoi ţineţi pânza cu sare pe spate o oră. La nevoie, încălziţi-o din nou.
- Spălaţi locul cu oţet : daţi în clocot 300 ml de oţet de orez şi lăsaţi să se răcorească până ce temperatura devine suportabilă. Spălaţi locul dureros timp de 15 minute, o dată pe zi. Aveţi grijă să nu vă opăriţi. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi tratamentul.

Terapie alimentară

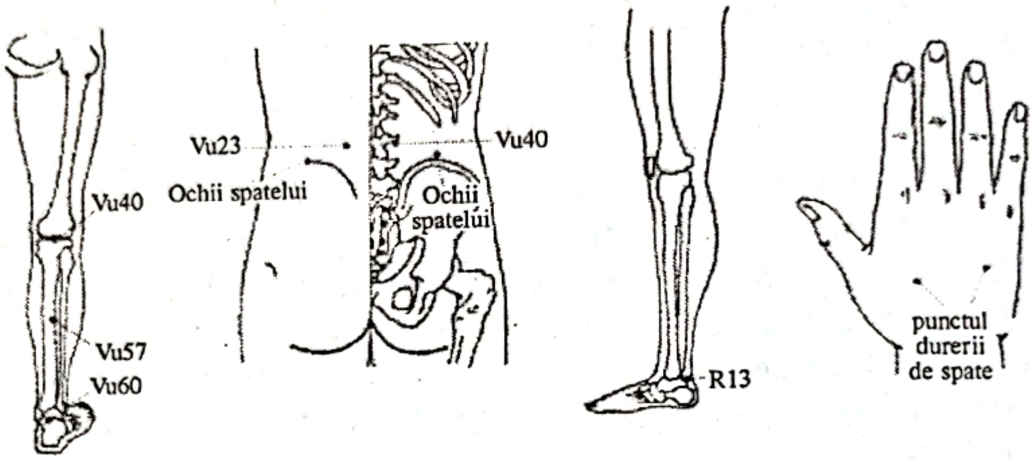
- Beţi suc de spanac:
  Ingrediente: 500 g de spanac, vin chinezesc pentru gătit.
  Preparare: puneţi spanacul într-un storcător şi faceţi suc. Beţi de două ori pe zi câte 100 ml de suc amestecat cu 30 ml de vin.
- Mâncaţi regulat nuci:
  Ingrediente: 7 nuci curăţate, 2 linguri de zahăr brun.
  Preparare: prăjiţi nucile la foc mic, până se înnegresc uşor. Pisaţi-le şi presăraţi peste ele zahărul. Este cantitatea pentru o zi şi se consumă în două porţii.
- Beţi lichior de fructe:
  Ingrediente: 7 smochine, 500 ml de vodcă de 80% în volum.
  Preparare: tăiaţi mărunt smochinele şi lăsaţi-le şapte zile împreună cu vodca într-un vas închis etanş. Beţi de două ori pe zi câte 25 ml, timp de cinci zile.

Masaj chinezesc

Alegeţi una dintre următoarele variante şi aplicaţi-o o dată pe zi. În unele cazuri, dacă nu puteţi să o faceţi singur, cereţi ajutorul cuiva din familie şi spuneţi-i să nu apese prea tare. În cazul crizelor, *nu* faceţi masaj.

- Staţi cu picioarele depărtate, pe aceeaşi direcţie cu umerii. Puneţi-vă mâinile pe spate. Cu palmele sau cu podul palmelor frecaţi în sus şi în jos, de 100 de ori, zona dintre talie şi sacrum.
- Staţi cu picioarele depărtate, pe aceeaşi direcţie cu umerii. Dacă puneţi mâinile pe spate, imediat sub mijloc, degetele mari se vor afla chiar deasupra punctelor de acupunctură numite „ochii spatelui". Apăsaţi uşor aceste puncte, în vreme ce vă rotiţi lent trupul înainte şi înapoi, spre stânga şi spre dreapta. Cu pumnii nu prea strânşi, loviţi uşurel punctele timp de un minut.
- Localizaţi punctul cel mai dureros şi loviţi-l uşurel de 30 de ori. Apoi frământaţi-l uşor un minut.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetele mari, timp de un minut, punctele aflate puţin mai sus de mijloc, la două degete de o parte şi de alta a coloanei vertebrale (Vu23).

- Stați culcat pe burtă. Rugați pe cineva să apese ușor cu degetul mare, timp de un minut, punctul din mijlocul scobiturii aflate în spatele genunchiului (Vu40).



- Apăsați și frământați ușor, timp de un minut, punctul aflat în scobitura de sub mușchiul mare, cam la jumătatea distanței dintre șanțul genunchiului și călcâi (Vu57).
- Ciupiți de zece ori adânciturile de pe ambele părți ale osului gleznei (Vu60, R13).
- Apăsați și frământați ușor cu degetul mare, timp de un minut, punctele aflate pe dosul mâinii, la două degete de șanțul încheieturii („punctele durerii de spate"). Unul este între degetele mijlociu și inelar, iar celălalt între arătător și mijlociu.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Luați produsul patentat *Yu Nan Bai Yao* și urmați instrucțiunile.
- Aplicați cataplasma, patentată, cu plante medicinale *Shang Shi Zhi Tong Gao*. Dacă apare o reacție alergică, întrerupeți aplicarea.
- Aplicați cataplasma caldă patentată, numită „moxibustie chinezească", și urmați instrucțiunile.

Sterilitatea feminină

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Sterilitatea este definită ca incapacitatea de a rămâne însărcinată după un an de încercări. Printre cauzele posibile se numără problemele de ovulaţie, dezechilibrul hormonal, endometrioza şi anomaliile organelor genitale.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă după un an de eforturi nu aţi rămas însărcinată, trebuie să mergeţi la doctor împreună cu soţul.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Mâncaţi lucruri hrănitoare, care menţin sănătatea peretelui uterin şi îl fac capabil să găzduiască ovulul fertilizat.
- Faceţi exerciţii fizice uşoare, cum sunt *taijiquan* şi plimbarea.
- Reduceţi stresul fizic şi psihic. El poate influenţa procesul gravidităţii.
- Profitaţi de perioadele propice. Folosiţi o trusă de testare pentru a stabili momentul ovulaţiei şi începeţi raporturile sexuale cu două-trei zile înainte, continuând până la 24 de ore după ovulaţie.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu vă frământaţi prea mult. Sfatul este valabil şi pentru femei, şi pentru bărbaţi. Anxietatea poate afecta secreţia de spermă şi funcţionarea trompelor uterine. Acesta este motivul pentru care în unele cupluri graviditatea apare ca o surpriză, după ce au renunţat să încerce şi au adoptat un copil.
- Nu trebuie să aveţi o activitate sexuală prea intensă, mai ales înainte de momentul propice pentru concepţie. După raportul sexual, bărbatul are nevoie de timp pentru a-şi reface cantitatea de spermatozoizi.
- Nu consumaţi alcool, nu fumaţi şi nu mâncaţi prea multe alimente hiperstimulatoare, cum sunt boabele de piper, usturoiul şi ghimbirul.

Remedii tradiționale

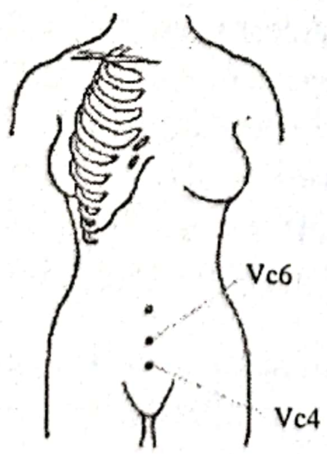
- Găuriţi un ou şi introduceţi în el 1,7 g de şofran. Agitaţi-l ca să se amestece bine conţinutul şi fierbeţi-l în aburi până se întăreşte. Mâncaţi un ou pe zi, timp de nouă zile, după ce începe menstruaţia.
- Luaţi gelatină din piele de măgar şi măcinaţi-o bine. Beţi zilnic câte 3,5 g în 50 ml de vin de orez.

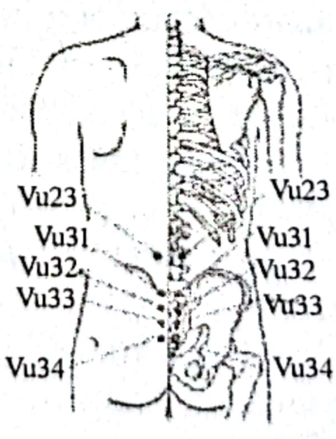
Terapia prin căldură

Cu ajutorul unui beţişor de moxă fără fum, care arată ca un trabuc şi se găseşte în farmaciile tradiţionale chinezeşti, afumaţi de două ori pe zi, câte 15 minute, punctele prezentate mai jos. Aveţi grijă să nu vă ardeţi.

- Punctul aflat pe linia mediană a abdomenului, la patru degete sub ombilic (Vc4).
- Punctul aflat pe linia mediană a abdomenului, la două degete sub ombilic (Vc6).
- Punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).
- Scobitura aflată la patru degete sub muchia inferioară a rotulei şi la 1 *cun* lateral faţă de tibie (S36).

Masaj chinezesc







- Puneţi-vă palma dreaptă sub ombilic şi frecaţi lent în sensul acelor de ceasornic, timp de un minut. Măriţi treptat intensitatea apăsării.
- Puneţi vârfurile degetelor mari pe punctele aflate puţin mai sus de talie, la două degete de o parte şi de alta a coloanei vertebrale (Vu23) şi apăsaţi uşor timp de două minute.
- Cu vârfurile degetelor arătătoare, mijlocii, inelare şi auriculare loviţi uşor, timp de un minut, pe linia mediană a zonei sacrale (Vu31-Vu34).
- Puneţi-vă palmele pe zona sacrală şi frecaţi de jos în sus până ce simţiţi căldură.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, cu degetele mari sau cu arătătoarele punctele menţionate mai sus, în secţiunea „terapia prin căldură".

Substanțe din farmacopeea chineză

- Dacă scurgerea menstruală este redusă şi închisă la culoare, dar fără cheaguri, dacă ciclul este prelungit sau dacă simţiţi răceală în partea inferioară a abdomenului, luaţi produsul patentat *You Gui Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă aveţi ciclu neregulat, cu flux de intensitate diferită, senzaţie de umflare a sânilor, sunteţi melancolică sau nervoasă, luaţi produsul patentat *Xiao Yao Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă ciclul întârzie şi scurgerea este redusă, de culoare deschisă, sunteţi palidă sau slăbiţi, luaţi produsul patentat *Wu Ji Bai Feng Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă sunteţi obeză, aveţi ciclu neregulat şi simţiţi o apăsare în piept, luaţi produsul patentat *Er Chen Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă aveţi dureri mari în timpul menstruaţiei, care se agravează când apăsaţi abdomenul, şi în scurgerile menstruale apar cheaguri întunecate şi violacee, luaţi produsul patentat *Dang Gui Wan* şi urmaţi instrucţiunile.

Sterilitatea masculină

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este incapacitatea de a procrea după un an de încercări. Principala cauză este dereglarea secreţiei de spermă. Anxietatea cronică poate avea o influenţă majoră asupra concepţiei.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă după un an partenera de viaţă nu a rămas însărcinată, prezentaţi-vă amândoi la medic.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Trebuie să vă destindeţi şi să aveţi o atitudine optimistă, evitaţi stresul.
- Alimentaţia corectă constituie un factor important.
- Cereţi avizul doctorului, ca nu cumva vreunul dintre medicamentele pe care le luaţi să afecteze secreţia de spermă.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu fumaţi. La fumători, densitatea şi mobilitatea spermatozoizilor sunt mult sub nivelul normal.
- Mâncaţi mai puţină ţelină. Studiile arată că un consum excesiv de ţelină reduce secreţia de spermă.
- Nu faceţi des băi fierbinţi şi nu purtaţi lenjerie de corp prea strâmtă. Nu mergeţi prea mult pe bicicletă. Încercaţi să menţineţi răcoare în zona testiculelor, deoarece temperatura prea ridicată obstrucţionează formarea spermei.
- Nu lucraţi vreme îndelungată cu laptopul pe braţe, deoarece poate creşte temperatura testiculelor.

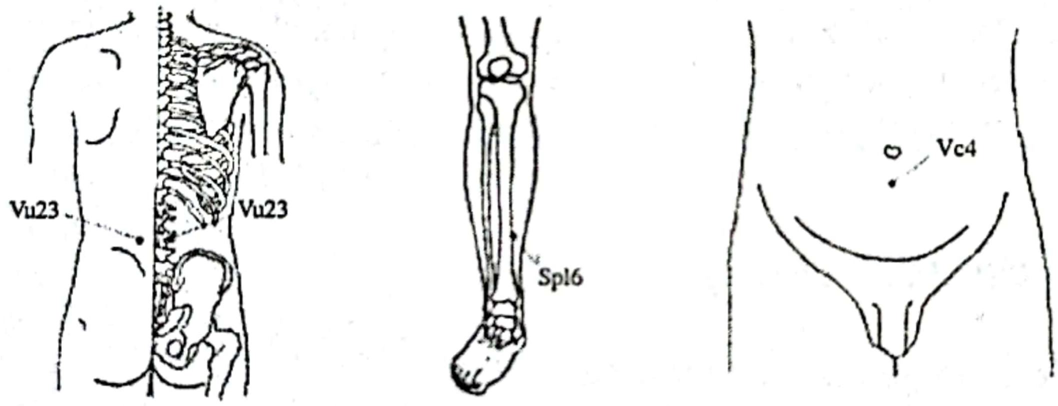
Terapie alimentară

- Mâncaţi carne de miel cu plante medicinale :

Ingrediente : 90 g de carne de miel, 3 g de *Epimedium*, 3 g de rizom de *Polygonatum sibiricum*.
Preparare : înfăşuraţi plantele în tifon şi tăiaţi carnea în felii. Fierbeţi totul în două căni de apă, până ce carnea e pătrunsă. Puneţi condimente şi mâncaţi o dată pe zi.

- Mâncaţi supă de nuci şi orez :
  Ingrediente : 90 g de nuci, 120 g de orez, 30 g de fructe de cătină de gard.
  Preparare : pisaţi nucile, puneţi-le împreună cu orezul în două căni de apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic 20 de minute. În ultimul minut, puneţi şi fructele de cătină. Mâncaţi o dată pe zi.

Masaj chinezesc



Alegeţi una dintre următoarele variante şi aplicaţi-o o dată pe zi :

- Staţi pe un scaun şi puneţi-vă mâinile pe spate. Frecaţi către coccis până simţiţi căldură.
- Apăsaţi uşor cu degetele, timp de două minute, punctele aflate puţin mai sus de talie, la două degete de o parte şi de alta a coloanei vertebrale (Vu23).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare, timp de un minut, punctul aflat pe linia mediană a abdomenului, la patru degete sub ombilic (Vc4).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetele, timp de un minut, punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).

Substanțele din farmacopeea chineză

- Dacă sunteţi ameţit, nervos, sperma este densă, vă ţiuie urechile, simţiţi căldură în palme şi în tălpi, simţiţi slăbiciune în spate şi în genunchi sau aveţi tulburări de memorie, luaţi produsul patentat *Liu Wei Di Huang Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă aveţi libidoul destul de redus, suferiţi de impotenţă şi aversiune faţă de frig, luaţi produsul patentat *Jin Gui Shen Qi Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă aveţi libidoul scăzut, spermă densă, simţiţi epuizare fizică şi mentală şi sunteţi palid, luaţi produsul patentat *Shi Quan Da Bu Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă suferiţi de impotenţă, sperma e densă şi gălbuie, posibil cu sânge, şi abdomenul umflat, luaţi produsul patentat *Er Miao Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă aveţi senzaţie de durere şi umflare în abdomen, testiculele lăsate şi dureroase, sperma densă şi suferiţi de depresie, luaţi produsul patentat *Ju He Wan* şi urmaţi instrucţiunile.

Stomac (arsuri)

Ce sunt şi care le sunt cauzele?

Arsurile la stomac mai poartă numele de reflux gastro-esofagian. Simptomele sunt senzaţia de durere sau de arsură în mijlocul pieptului, senzaţia că mâncarea se întoarce în gât sau un gust acru ori amar în gură.

Principalele cauze sunt obiceiurile alimentare incorecte, cum ar fi să mâncaţi exagerat, prea multe alimente reci şi crude, şi abuzul de alcool. Senzaţia apare atunci când acidul gastric din stomac ajunge în partea inferioară a esofagului, producând arsura şi jena. Alte cauze ale durerii din partea superioară a abdomenului sunt bolile tractului digestiv – gastrita, ulcerul gastric sau duodenal (primul segment al intestinului subţire), spasmele gastrice, nevroza gastrică sau gastroptoză.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă aveţi frecvent arsuri la stomac.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Mâncaţi des, dar în cantităţi mai mici.
- Purtaţi haine şi cordoane lejere. Nu purtaţi nimic care să vă strângă în zona stomacului.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu mâncaţi peste măsură nici un aliment. Nu mâncaţi cu două ore înainte de culcare.
- Evitaţi alcoolul, berea, cafeaua, sucul de portocale şi sucul de roşii. Nu consumaţi la masă sifon.
- Evitaţi mâncărurile grase şi prăjelile. Evitaţi alimentele condimentate cu ardei iuţi, ceapă şi usturoi.
- Nu vă culcaţi imediat după masă. Nu staţi culcat pe spate fără să aveţi trunchiul ridicat puţin. Nu faceţi exerciţii fizice imediat după ce aţi mâncat.
- Nu fumaţi.

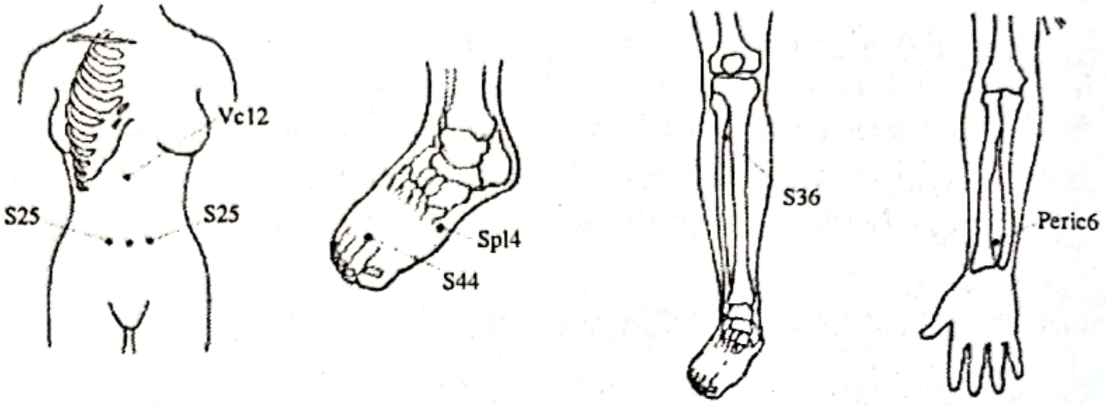
Remedii tradiționale

- Mestecaţi seminţe de susan pentru a combate aciditatea.
- Coaceţi coji de ouă şi măcinaţi-le fin. Luaţi câte o linguriţă, cu apă caldă, înainte de masă, de două ori pe zi. Puteţi folosi os de sepie în loc de coji de ouă.
- Coaceţi curmale până devin crocante şi puneţi trei-patru într-o cană cu apă clocotită. Aşteptaţi până se înroşeşte apa şi beţi zeama, de trei ori pe zi, după fiecare masă.

Terapie alimentară

- Beţi o cană de lapte cald cu o linguriţă de suc de ghimbir.
- Faceţi o pastă onctuoasă dintr-un măr mic şi un cartof crud. Mâncaţi o dată pe zi.
- Mâncaţi câte 15 arahide de trei ori pe zi, înainte de masă.

Masaj chinezesc



- Cu palmele suprapuse frecaţi-vă abdomenul în jurul ombilicului de 36 de ori în sensul acelor de ceasornic, apoi de 36 de ori în sens invers.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, următoarele puncte :
  - Punctul aflat la mijlocul distanţei dintre ombilic şi marginea inferioară a sternului (Vc12).
  - Punctul aflat la 2 *cun*-i deasupra pliului încheieturii, pe partea palmei, între tendoane, chiar sub catarama curelei ceasului (Peric6).
  - Punctul aflat la 2 *cun*-i de ambele părţi ale ombilicului, timp de un minut (S25).
  - Scobitura aflată la patru degete sub muchia inferioară a rotulei şi la 1 *cun* lateral faţă de tibie (S36).
  - Punctul de pe partea interioară a labei piciorului, în scobitura din spatele osului degetului mare (Spl4).
  - Punctul aflat pe partea superioară a labei piciorului, pe articulaţia dintre cel de-al doilea şi cel de-al treilea deget (S44).

Substanţe din farmacopeea chineză

- Luaţi produsul patentat *Xiang Sha Yang Wei Wan* şi urmaţi instrucţiunile.



Tibia (durere şi umflare)

Despre ce este vorba şi care sunt cauzele?

Este vorba despre o durere ca de fractură în zona tibiei, însoţită de umflarea ţesuturilor. Cauza este suprasolicitarea, ca urmare a excesului de exerciţii fizice.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă simptomele persistă, trebuie să mergeţi la medic pentru a vedea dacă nu este vorba despre o problemă mai gravă, cum ar fi fisurarea osului din cauza suprasolicitării.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Purtaţi încălţăminte care oferă sprijinul corect curburii tălpii.

- Întindeţi şi masaţi picioarele înainte şi după exerciţiile fizice.
- La fiecare 10-20 de minute aplicaţi alternativ pe tibie comprese calde şi reci.
- Nu purtaţi zilnic aceeaşi încălţăminte.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu vă implicaţi în activităţi extenuante.

Remedii tradiționale

- Ţineţi un calup de tofu în frigider două minute, tăiaţi o felie groasă de 7 mm şi găuriţi-o de multe ori cu o furculiţă. Apoi ţineţi-o trei secunde într-un vas cu oţet de orez şi puneţi-o pe zona dureroasă timp de 15 minute. Dacă apare o reacţie alergică întrerupeţi aplicarea.

Masaj chinezesc

Staţi în picioare şi ridicaţi membrul suferind pe un scaun:

- Loviţi uşor cu palmele, de 20 de ori, laturile piciorului.
- Cu podul palmelor împingeţi uşor în jos muşchii, de la genunchi până la gleznă, de 20 de ori.
- Ciupiţi cu toate degetele muşchii de la genunchi până la gleznă, de 20 de ori.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Luaţi produsul patentat *Yun Nan Bai Yao* şi urmaţi instrucţiunile.

Tulburări menstruale 1: absența menstrelor (amenoreea)

Ce sunt și care le sunt cauzele?

Amenoreea este denumirea medicală a absenţei menstrelor. În medicina occidentală, afecţiunea este de două tipuri : la femeile de peste 16 ani, care nu au avut niciodată ciclu, este vorba despre amenoree primară, iar dacă menstrele au încetat de cel puţin trei luni, ar putea fi vorba despre amenoree secundară. Cauzele principale ale amenoreei sunt legate de probleme hormonale, întreruperea administrării anticoncepţionalelor, obezitatea, stresul excesiv, slăbirea rapidă sau prea multă mişcare.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Când aveţi probleme menstruale, mergeţi la doctor, pentru a vă asigura că nu este vorba despre vreo maladie (sau despre graviditate).

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Dormiţi suficient.
- Hrănirea adecvată este esenţială. Mâncaţi mai multe ouă, carne slabă, peşte, lapte, curmale roşii, zbârciogi chinezeşti, portocale, păducele, piersici şi zahăr brun.
- Faceţi regulat exerciţii fizice.

Ce nu trebuie să faceți

- Evitaţi situaţiile stresante şi feriţi-vă de epuizarea fizică şi psihică. Optimismul este foarte important pentru funcţionarea normală a glandelor endocrine.
- Nu vă faceţi prea multe griji dacă nu vă vine ciclul după o schimbare a stilului de viaţă sau după o mutare. Poate fi vorba despre o reacţie normală a organismului.
- Nu consumaţi prea multe alimente sărate şi grase dacă sunteţi deja supraponderală. Reglaţi-vă greutatea.

- Evitaţi pe cât posibil avortul.
- Dacă alăptaţi, nu continuaţi să o faceţi dincolo de perioada necesară.

Terapie alimentară

Dacă aveţi peste 16 ani şi încă nu aţi avut ciclul sau fluxul menstrual a scăzut treptat, până la dispariţie, aveţi o stare letargică, ameţeli şi slăbiciune a membrelor, luaţi următorul remediu:

- Fiertură de broască-ţestoasă:

  Ingrediente: o broască-ţestoasă întreagă, 90 g de carne slabă de porc, 7 g de coajă de *Eucommia ulmoides*, 7 g de angelică, 7 g de *Rehmannia glutinosa* preparată.

  Preparare: spălaţi bine plantele medicinale şi înveliţi-le în tifon. Puneţi toate ingredientele într-o oală cu apă, cât să le acopere, şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic până ce broasca-ţestoasă se înmoaie bine. Aruncaţi plantele şi puneţi puţină sare. Împărţiţi cantitatea în trei porţii şi mâncaţi câte una pe zi.

Dacă ciclul întârzie din ce în ce mai mult, scurgerea menstruală este redusă şi apoasă, de culoare deschisă, şi în cele din urmă încetează, sunteţi obosită, ameţită şi aveţi palpitaţii, luaţi următorul remediu:

- Carne de miel cu plante medicinale:

  Ingrediente: 7 g de angelică, 7 g de unghia-găii, 7 g de ghimbir, 150 g de carne de miel.

  Preparare: tocaţi ghimbirul şi carnea. Înveliţi plantele medicinale în tifon. Puneţi toate ingredientele într-o oală cu apă, cât să le acopere, şi fierbeţi-le până se pătrunde bine carnea. Aruncaţi plantele şi puneţi puţină sare. Mâncaţi carnea şi beţi zeama o dată pe zi, câte cinci zile la rând, în fiecare lună.

Dacă ciclul a dispărut din cauza stresului emoţional, aveţi dureri în partea inferioară a abdomenului, cu senzaţie de umflare, şi sunteţi nervoasă, luaţi următorul remediu:

- Păducele cu zahăr:

  Ingrediente: 60 g de păducele (fără sâmburi), 30 g de zahăr brun.

Preparare: puneţi păducelele într-o oală, cu trei căni de apă, şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic pentru 20 de minute. Filtraţi decoctul şi adăugaţi zahărul. Beţi cantitatea într-o zi, în două reprize, pe stomacul gol.

Dacă sunteţi supraponderală şi aveţi o senzaţie de umflare în piept, greaţă, flegmă abundentă şi vă simţiţi epuizată, luaţi următorul remediu:

- Arpacaş cu plante medicinale:

  Ingrediente: 15 g de fasole albă uscată, 30 g de arpacaş chinezesc, 15 g de păducele 30 g de zahăr brun.

  Preparare: prăjiţi uşor fasolea pe foc mic, timp de două minute. Puneţi ingredientele într-o oală, adăugând patru căni de apă, şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic până ce se înmoaie. Mâncaţi o dată pe zi, câte şapte zile la rând, în fiecare lună.

Dacă ciclul se opreşte brusc şi aveţi dureri în partea inferioară a abdomenului, care se ameliorează la căldură, aveţi aversiune la frig şi scaun moale, luaţi următorul remediu:

- Curmale cu plante medicinale:

  Ingrediente: 7 g de *Ligusticum wallichi*, 7 g de ghimbir, 30 de curmale roşii, 60 g de zahăr brun.

  Preparare: ţineţi curmalele în apă trei ore. Înveliţi *Ligusticum* în tifon. Puneţi toate ingredientele într-o oală, cu două căni de apă, şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic până scade aproape toată apa. Mâncaţi câte zece curmale de trei ori pe zi, câte şapte zile la rând, în fiecare lună.

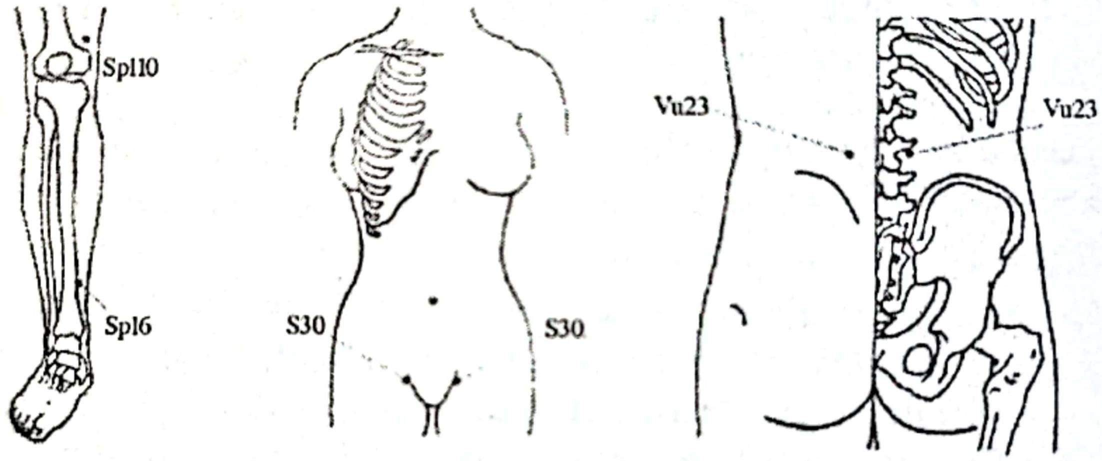
Qigong

Faceţi următoarele exerciţii, pas cu pas:

- Seara staţi într-un loc liniştit, cu faţa spre luna care tocmai a răsărit. Depărtaţi picioarele, pe direcţia umerilor. Atingeţi cu limba cerul gurii. Respiraţi firesc.

- Inspiraţi şi vizualizaţi aerul care coboară către zona aflată la două degete sub ombilic. Ţineţi-vă respiraţia cât mai mult posibil, apoi expiraţi. Repetaţi secvenţa de opt ori.
- Ridicaţi capul către lună. Închideţi ochii aproape complet (ţineţi-i întredeschişi). Mergeţi lent în direcţia lunii şi respiraţi firesc. Imaginaţi-vă că inhalaţi esenţa lunii şi o trimiteţi în zona aflată la două degete sub ombilic. Expiraţi lent. Repetaţi secvenţa de 20 de ori.
- Readuceţi capul în poziţia normală şi închideţi ochii. Puneţi palmele una peste cealaltă deasupra zonei aflate la două degete sub ombilic. Destindeţi-vă tot corpul şi staţi liniştită. Respiraţi firesc de 20 de ori.

Masaj chinezesc



Faceţi masaj o dată pe zi. În timpul menstruaţiei, nu masaţi abdomenul şi şalele:

- Frecaţi-vă palmele între ele până se încălzesc. Puneţi palma dreaptă pe partea inferioară a abdomenului şi acoperiţi-o cu palma stângă. Frecaţi uşor, timp de trei minute, în sensul acelor de ceasornic.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de două minute, punctele aflate puţin mai sus de talie, la două degete de o parte şi de alta a coloanei vertebrale (Vu23).
- Apăsaţi uşor cu vârful degetului mare punctele aflate deasupra marginii pubisului, la 2 *cun*-i de ambele părţi ale liniei mediene a abdomenului (S30), până ce simţiţi că vi se încălzesc picioarele.

- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, următoarele puncte :
  - Punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).
  - Punctul din partea de sus a marginii interne a genunchiului. Flexaţi genunchiul şi puneţi mâna pe rotulă. Punctul se află în locul acoperit de degetul mare (Spl10). Măriţi treptat intensitatea apăsării, până ce simţiţi durere şi dilatare.

Tulburări menstruale 2: dureri menstruale (dismenoreea)

Ce sunt şi care le sunt cauzele?

În timpul, înainte sau după menstruaţiei, femeile simt dureri în partea inferioară a abdomenului, şale sau coapse, provocate de contractarea muşchilor uterini. Acesta este rezultatul excesului de prostaglandină în corp în timpul menstruaţiei. Mai pot apărea dureri de cap, oboseală şi greaţă. Dismenoreea secundară este provocată de o afecţiune ginecologică, care trebuie tratată imediat.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă aveţi dureri intense, dacă persistă mai mult de două zile sau dacă apar între menstruaţii.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Luaţi măsuri dinainte. Cu o săptămână înainte de menstruaţie reduceţi consumul de grăsimi şi mâncaţi mai multe alimente bogate în fibre şi uşor digerabile. Nu uitaţi că mâncărurile condimentate, alcoolul şi cafeaua intensifică durerea din timpul menstruaţiei.
- Trebuie să aveţi scaun regulat.
- Fiţi destinsă. Nervozitatea este unul dintre agenţii declanşatori ai dismenoreei.
- Culcaţi-vă şi treziţi-vă la timp. Stilul de viaţă incorect contribuie la apariţia dismenoreei.
- Exerciţiile aerobice îmbunătăţesc circulaţia sângelui şi reduc durerea.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu vă expuneţi la frig în timpul menstruaţiei. Nu înotaţi. Nu consumaţi alimente reci, cum este îngheţata.
- Nu purtaţi tocuri înalte, care pot provoca dismenoree.
- Încetaţi activitatea sexuală pe durata menstruaţiei.
- Nu luaţi analgezice fără avizul medicului în timpul menstruaţiei.

Remedii tradiționale

- Înmuiaţi un tampon de vată în spirt medicinal, stoarceţi surplusul şi ţineţi-l în ureche timp de 30 de minute. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.
- Puneţi balsam chinezesc pe ombilic, de două-trei ori pe zi. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.
- Puneţi sare cu ghimbir şi ceapă verde:

  Ingrediente: 120 g de ghimbir proaspăt, 60 g de ceapă verde, 500 g de sare.

  Preparare: tăiaţi în felii subţiri ghimbirul şi tulpina cepei, amestecaţi-le cu sarea şi prăjiţi-le uşor la foc potrivit, timp de cinci minute. Înveliţi-le într-un prosop şi ţineţi-le pe punctul dureros cât sunt calde. Aveţi grijă să nu vă ardeţi.
- Faceţi o baie caldă. Cât staţi în apă loviţi-vă uşor tălpile şi ambele laturi ale labei piciorului cu o perie de păr, timp de cinci minute. Peria de păr acţionează ca un mănunchi de ace de acupunctură, stimulând meridianele şi îmbunătăţind circulaţia *qi*-ului şi a sângelui. Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetele mâinii cel de-al doilea deget de la picior şi zona din partea interioară a gleznei, aflată chiar sub astragal.

Terapie alimentară

- Beţi ceai negru cu zahăr:

  Ingrediente: o lingură de frunze de ceai negru, o lingură de zahăr brun.

  Preparare: ţineţi frunzele de ceai timp de cinci minute în apă clocotită. Puneţi zahărul şi beţi după fiecare masă, de

trei ori pe zi. Începeţi cu cinci zile înainte de menstruaţie şi opriţi-vă la declanşarea ei.

- Beţi vodcă cu salvie:

  Ingrediente: 500 ml de vodcă de 40% în volum, 60 g de salvie.

  Preparare: ţineţi salvia în vodcă timp de o lună, într-o sticlă închisă etanş. Aruncaţi planta şi beţi câte 15 ml de vodcă cu 20 ml de apă, de două ori pe zi. Începeţi cu o săptămână înainte de menstruaţie şi opriţi-vă în prima zi de la apariţia acesteia.

Terapia prin căldură

Încălziţi doi cartofi. Apăsaţi-i şi rostogoliţi-i uşor pe partea inferioară a abdomenului, timp de cinci minute, de două ori pe zi. Începeţi cu trei zile înainte de menstruaţie şi opriţi-vă la declanşarea acesteia.

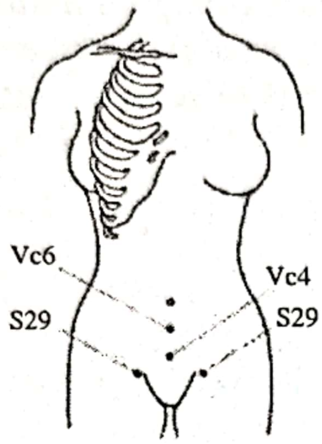
- Aprindeţi un beţişor de moxă fără fum, care arată ca un trabuc. Descrieţi cu el cercuri la 3-5 cm, timp de zece minute, o dată sau de două ori pe zi, deasupra următoarelor zone (aveţi grijă ca beţişorul sau cenuşa să nu ajungă pe piele):
  - *Partea inferioară a abdomenului*: punctul aflat pe linia mediană a abdomenului, la patru degete sub ombilic (Vc4).
  - *Partea inferioară a abdomenului*: punctele aflate la 2 *cun*-i de ambele părţi ale liniei mediene a abdomenului, la un lat de palmă sub ombilic (Spl29).
  - *Picior*: scobitura aflată la patru degete sub muchia inferioară a rotulei şi la 1 *cun* lateral faţă de tibie (S36).
  - *Picior*: punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).

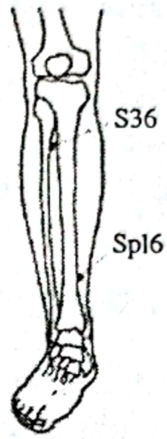
Masaj chinezesc

Începeţi masajul cu şapte zile înainte de declanşarea menstruaţiei. Nu masaţi abdomenul şi şalele în timpul menstruaţiei.

- Frecaţi-vă palmele până se încălzesc. Frecaţi-vă partea inferioară a abdomenului în sensul acelor de ceasornic, timp de două minute. Împingeţi în jos cu podul palmei ombilicul, timp de două minute.

- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mijlociu, timp de două minute, punctul aflat pe linia mediană a abdomenului, la patru degete sub ombilic (Vc4).





- Loviţi uşor şi frecaţi regiunea lombară, timp de două minute.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor scobitura aflată la patru degete sub muchia inferioară a rotulei şi la 1 *cun* lateral faţă de tibie (S36).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).

Qigong

- Staţi culcată într-o cameră liniştită. Beţi puţină apă caldă. Desfaceţi-vă cordonul şi descheiaţi-vă hainele. Destindeţi-vă psihic şi fizic.
- Repetaţi în gând propoziţii cum ar fi „Durere, pleacă de aici". Inspiraţi când rostiţi în gând cuvântul „durere". Ţineţi-vă respiraţia când spuneţi „pleacă". Expiraţi când spuneţi ultimele cuvinte, „de aici". Continuaţi exerciţiul timp de cinci minute.
- Respiraţi abdominal: în timpul inspiraţiei, lipiţi limba de cerul gurii, ceea ce dirijează firesc *qi*-ul către partea inferioară a abdomenului. Imaginaţi-vă *qi*-ul scufundându-se în punctul de sub ombilic. Când expiraţi, dezlipiţi limba de cerul gurii, astfel încât să o faceţi firesc.

Substanțe din farmacopeea chineză

În general, puteţi lua produsul patentat *Yu Nan Bai Yao*, urmând instrucţiunile.

În medicina chineză există patru tipuri de dismenoree.

Dacă aveţi înaintea sau în timpul menstruaţiei dureri cu distensie şi sensibilitate, care se intensifică la apăsare, scurgeri reduse, de culoare închisă şi cu cheaguri, şi prezentaţi ameliorare după eliminarea cheagurilor, faceţi următoarele lucruri :

- Luaţi produsul patentat *Chai Hu Shu Gan Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Mâncaţi ouă cu plante medicinale :

  Ingrediente : două ouă, 7 g de *Ligusticum wallichi*, două linguri de vin de gătit chinezesc.

  Preparare : puneţi ouăle şi *Ligusticum* într-o oală, cu două căni de apă, şi fierbeţi-le bine. Curăţaţi ouăle de coajă şi crestaţi-le din loc în loc cu cuţitul, apoi mai lăsaţi-le să fiarbă trei minute. Aruncaţi planta. Mâncaţi ouăle şi beţi zeama o dată pe zi, timp de cinci-şapte zile. Începeţi cu trei zile înainte de apariţia menstruaţiei.

Dacă aveţi durere cu distensie şi senzaţie de greutate, dar şi o senzaţia de comprimare, înainte sau în timpul menstruaţiei, care se intensifică la apăsare şi se ameliorează la căldură, scurgeri reduse, de culoare închisă şi cu cheaguri, membrele reci, faceţi următoarele lucruri :

- Luaţi produsul patentat *Tong Jing Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Mâncaţi curmale roşii cu ghimbir uscat :

  Ingrediente : 15 g de curmale roşii, 15 g de ghimbir uscat, 7 g de piper de Sichuan.

  Preparare : puneţi curmalele şi ghimbirul într-o oală cu o cană de apă şi daţi în clocot. Adăugaţi piperul Sichuan şi lăsaţi zece minute la foc mic. Beţi decoctul şi mâncaţi curmalele o dată pe zi, timp de cinci zile. Începeţi cu trei zile înainte de menstruaţie.

Dacă aveţi durere cu senzaţie de fierbinţeală înaintea menstruaţiei, care se intensifică la apăsare, flux menstrual abundent, de culoare închisă şi cu cheaguri, o scurgere gălbuie, vâscoasă, faceţi următoarele lucruri:

- Luaţi produsul patentat *Er Miao Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Beţi fiertură de fasole roşie cu bobul mic, arpacaş şi orez:
  Ingrediente: 60 g de fasole roşie cu bobul mic, 30 g de arpacaş chinezesc, 90 g de orez.
  Preparare: lăsaţi de cu seară fasolea şi arpacaşul în apă. Fierbeţi ingredientele în patru căni de apă. Beţi de două ori pe zi. Începeţi cu şapte zile înainte de menstruaţie.

Dacă înaintea sau în timpul menstruaţiei aveţi o durere surdă, cu senzaţie de rupere, care se ameliorează la căldură sau apăsare, flux menstrual redus şi apos, de culoare deschisă, şi vă simţiţi lipsită de energie, faceţi următoarele lucruri:

- Luaţi produsul patentat *Wu Ji Bai Feng Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Mâncaţi curmale roşii şi *Arillus longan* cu angelică:
  Ingrediente: 90 g de curmale roşii, 30 g de *Arillus longan* (un fruct asiatic), 39 g de angelică, două ouă.
  Preparare: ţineţi curmalele în apă timp de trei ore. Puneţi-le într-o oală împreună cu plantele şi cu trei căni de apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic 20 de minute. Spargeţi în decoct ouăle şi mai lăsaţi să fiarbă două minute. Aruncaţi angelica şi beţi decoctul o dată pe zi, timp de cinci zile. Începeţi cu trei zile înainte de menstruaţie.

Tulburări menstruale 3: sindromul premenstrual

Ce sunt şi care le sunt cauzele?

Sindromul premenstrual este provocat de dezechilibrul hormonal, cu una-două săptămâni înainte de menstruaţie. Printre simptome se numără durerile de cap, ameţeala, edemele, acneea, balonarea, iritabilitatea şi depresia. (În cazul *durerilor menstruale*, vezi p. 265.)

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă simptomele vă perturbă prea mult viaţa şi nu se ameliorează prin autotratare.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Controlaţi-vă emoţiile. Destindeţi-vă. O atitudine permanent optimistă, pozitivă ajută mult în timpul menstruaţiei. Când simţiţi că proasta dispoziţie şi furia se acumulează, respiraţi profund şi impuneţi-vă calmul.
- Vorbiţi-le celor din familie, în special soţului, despre starea dumneavoastră, ca să vă înţeleagă. Aceasta poate ajuta la reducerea tensiunii şi a conflictelor provocate de sindromul premenstrual.
- Faceţi exerciţii fizice adecvate, cum ar fi mersul pe jos zilnic, timp de 30 de minute.
- Mâncaţi mai multe legume şi fructe. Reduceţi consumul de sare.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu consumaţi prea multe produse excitante, cum sunt cafeina, alcoolul, sarea şi zahărul rafinat. În medicina chineză se consideră că problema, în majoritatea cazurilor de sindrom premenstrual, o reprezintă focul. Aceste alimente intensifică arderile din organism.
- Evitaţi orice situaţii stresante atunci când anticipaţi manifestarea sindromului premenstrual. Faceţi lucruri care vă plac şi evitaţi activităţile enervante.

Remedii tradiționale

- Începeţi cu cinci zile înainte de menstruaţie. Umpleţi o sticlă cu apă, cât de fierbinte puteţi suporta, şi rostogoliţi-o pe partea inferioară a abdomenului, timp de 15 minute. Încetaţi la apariţia menstruaţiei.
- Aplicaţi fructe de chimen dulce cu scorţişoară măcinată:

  Ingrediente: 30 g de fructe de chimen dulce, 30 g de scorţişoară măcinată.

Preparare : prăjiţi uşor ingredientele într-o tigaie, la foc mic, şi puneţi-le într-un săculeţ din bumbac. Ţineţi săculeţul pe ombilic timp de 30 de minute, o dată pe zi. Începeţi cu cinci zile înainte de menstruaţie şi încetaţi odată cu declanşarea acesteia.

Terapie alimentară

- Dacă vă simţiţi sânii umflaţi şi dureroşi şi o senzaţie de greutate în partea inferioară a abdomenului, mâncaţi mai multă ţelină, varec, fasole neagră, *Benincasa hispida*, pepene verde, carne de porc şi de vită.
- Dacă aveţi dureri de cap, insomnie, nervozitate sau slăbiciune generală, mâncaţi mai mulţi bulbi de crin, *Arillus longan*, seminţe de lotus, curmale şi miere. Acestea se găsesc la băcăniile chinezeşti.
- Mâncaţi fasole neagră şi ouă cu vin de orez:

  Ingrediente : două ouă, 60 g de fasole neagră, 120 ml de vin de orez.

  Preparare : lăsaţi de cu seară fasolea în apă. Puneţi-o într-o oală împreună cu ouăle şi două căni de apă şi fierbeţi-le până ce se înmoaie fasolea. Scoateţi ouăle din coajă şi mai lăsaţi să fiarbă un minut. Turnaţi în oală vinul de orez. Mâncaţi ouăle şi beţi zeama, o dată pe zi. Începeţi cu cinci zile înainte de menstruaţie şi încetaţi când aceasta s-a declanşat.

Masaj chinezesc

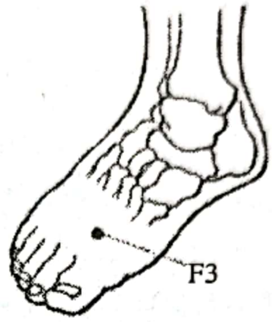
Pe durata menstruaţiei, nu masaţi abdomenul sau şalele.

- Frecaţi-vă mâinile ca să se încălzească. Puneţi ambele mâini pe spate, în zona sacrală. Împingeţi şi frecaţi de jos în sus, până ce simţiţi căldură.
- Puneţi-vă palmele pe partea superioară a abdomenului. Frecaţi uşor în jos, în sensul acelor de ceasornic, până în zona inferioară a abdomenului.
- Puneţi-vă mâinile pe creştet. Loviţi uşurel cu degetele în jos, spre frunte, şi înapoi, până în creştet, continuând în jos, pe linia mediană a capului, spre ceafă. Schimbaţi din nou direcţia, bătând spre creştet. Repetaţi secvenţa de cinci ori. La sfârşit,

frecaţi şi frământaţi uşor creştetul cu palmele, timp de 30 de secunde.

- Frecaţi şi frământaţi uşor punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).





- Apăsaţi uşor punctul aflat între degetul mare de la picior şi cel de-al doilea, la două degete în susul labei piciorului, timp de un minut (F3).
- Puneţi mâinile sub rotule, cu degetul mare spre interior şi celelalte spre laturi. Împingeţi în jos, spre glezne, de trei ori. Puneţi-vă mâinile pe pulpe şi împingeţi în jos, spre glezne, de trei ori.

Substanţe din farmacopeea chineză

- Luaţi produsul patentat *Dan Zhi Xiao Yao Wan* şi urmaţi instrucţiunile.

Tulburări menstruale 4: hemoragie uterină (disfuncţională)

Ce sunt şi care le sunt cauzele?

Hemoragia uterină disfuncţională este o sângerare vaginală neregulată şi neprevăzută. În general, este provocată de dezechilibrul

hormonal asociat cu stresul sau cu etapele principale de dezvoltare umană, cum sunt pubertatea şi menopauza.

Menstrele abundente reprezintă un tip de hemoragie uterină disfuncţională, iar în această lucrare, ne vom concentra asupra lor. La femeile afectate de această tulburare, menstrele sunt bruşte şi abundente şi durează mai mult decât numărul obişnuit de zile dintr-un ciclu normal.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă pierdeţi mult sânge şi nu puteţi opri hemoragia, trebuie să mergeţi imediat la doctor. Dacă ciclul este neregulat, mai ales când sângerarea este de mică amploare şi continuă, mergeţi din timp la doctor pentru a preveni evoluţia dereglării.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Când fluxul menstrual este puternic, staţi la pat. Staţi cu partea superioară a corpului mai sus decât restul, pentru a uşura scurgerea.
- Controlaţi-vă emoţiile : mânia, depresia sau supărările dereglează ciclul. Cheia o reprezintă încrederea şi optimismul.
- Alimentaţia trebuie să fie bogată.
- Păstraţi igiena strictă a regiunii genitale. Faceţi duş, nu baie.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu faceţi baie. Când hemoragia este abundentă, evitaţi duşurile cu apă fierbinte, care stimulează circulaţia sangvină şi amplifică sângerarea.
- Nu consumaţi alcool şi nu mâncaţi alimente condimentate – ceapă, ardei iuţi sau muştar.
- Evitaţi epuizarea fizică şi situaţiile foarte tensionate.
- În această perioadă întrerupeţi activitatea sexuală.

Remedii tradiţionale

- Când hemoragia este abundentă, luaţi un beţişor de moxă (se găseşte în farmaciile tradiţionale chinezeşti – puteţi folosi şi

bețișoare aromate) șețineți-l deasupra punctului de pe degetul mare de la picior, la colțul unghiei aflat în partea opusă celorlalte degete (Sp11). Țineți-l destul de aproape pentru a simți căldura. Repetați secvența pentru ambele picioare, câte o jumătate de oră, de două-trei ori pe zi. Când hemoragia scade, faceți operațiunea doar o dată pe zi. (Aveți grijă să nu vă ardeți.)

- Pentru a opri hemoragia inhalați aburi de oțet de orez. Găsiți două pietre albe, de mărimea unei mingi de tenis. Țineți-le în foc până se înroșesc. Puneți una într-un vas metalic cu 500 ml de oțet de orez. Inhalați aburii timp de 20 de minute. Când piatra s-a răcit, puneți-o pe cealaltă.

Terapie alimentară

- Dacă sunteți anemică beți fiertură de curmale:

  Ingrediente: 7 curmale, 7 litchi uscate (se găsesc la băcăniile chinezești).

  Preparare: puneți într-o oală ingredientele, cu două căni de apă; și fierbeți-le cinci minute. Beți zeama o dată pe zi.
- Dacă vă lipsește pofta de mâncare, beți fiertură de semințe de lotus:

  Ingrediente: 60 g de semințe de lotus, 30 g de orez, zahăr.

  Preparare: scoateți germenii din semințele de lotus și lăsați-le în apă de cu seară. Puneți toate ingredientele într-o oală, cu trei căni de apă, și dați în clocot, apoi lăsați la foc mic 30 de minute. Puneți zahărul și mâncați o dată pe zi.
- Dacă aveți aversiune față de frig, mâncați ou cu corn de cerb:

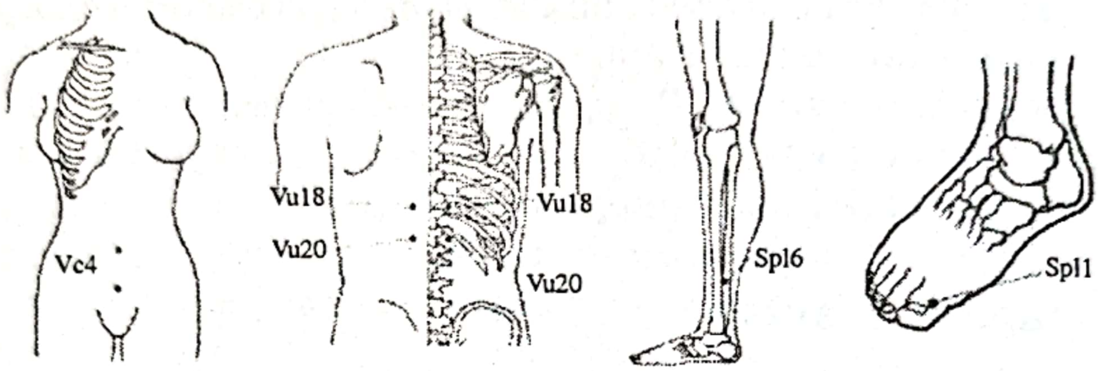
  Ingrediente: 0,90 g de corn de cerb (*Cornu cervi pantotrichum* – se găsește în magazinele chinezești de plante medicinale), un ou.

  Preparare: bateți oul cu o jumătate de cană de apă. Amestecați-l într-un vas cu cornuSl de cerb și țineți totul la aburi pentru 15 minute. Mâncați o dată pe zi, timp de o lună.
- Dacă aveți aversiune față de căldură, mâncați fiertură de ciuperci medicinale:

  Ingrediente: 7 g de zbârciogi chinezești, 7 g de urechi de argint, 15 g de zahăr tos. Toate se găsesc la băcăniile chinezești.

Preparare : ţineţi ciupercile în apă caldă timp de două ore. Spălaţi-le şi puneţi-le într-un vas împreună cu zahărul şi o cană de apă şi ţineţi-le în aburi o oră. Împărţiţi cantitatea în două porţii şi mâncaţi câte o porţie pe zi, frecvent.

Masaj chinezesc



Masaţi o dată pe zi următoarele puncte. Nu masaţi partea inferioară a abdomenului şi şalele pe durata menstruaţiei.

- Frecaţi-vă mâinile între ele până se încălzesc. Frecaţi cu palma dreaptă partea inferioară a abdomenului în sensul acelor de ceasornic, timp de trei minute.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, următoarele puncte :
  - Punctul aflat pe linia mediană a abdomenului, la patru degete sub ombilic (Vc4).
  - Punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Sp16).
  - Punctul de pe degetul mare de la picior, la colţul unghiei aflat în partea opusă celorlalte degete (Sp11).
- Strângeţi pumnii şi frecaţi cu încheieturile degetelor punctele amplasate la două degete de ambele părţi ale coloanei vertebrale, mai sus de taliei (Vu18, Vu20).

Substanţe din farmacopeea chineză

Luaţi următoarele remedii când nu aveţi menstruaţie.

- Pui cu plante medicinale :

  Ingrediente : un pui întreg, 15 g de frunze de pelinariţă, 60 ml de vin de orez.

Preparare : înfăşuraţi planta în tifon. Puneţi toate ingredientele într-o oală şi fierbeţi-le până ce carnea e bine pătrunsă. Puneţi sare şi separaţi cantitatea în trei porţii. Mâncaţi câte o porţie la două zile.

- Orez cu gelatină din piele de măgar :

  Ingrediente : 30 g de gelatină din piele de măgar, 90 g de orez glutinos.

  Preparare : puneţi într-o oală orezul cu trei căni de apă şi fierbeţi-l bine. La sfârşit, adăugaţi gelatina sfărâmată şi daţi în clocot, apoi lăsaţi să fiarbă până ce se topeşte gelatina. Mâncaţi două porţii pe zi, timp de trei zile.

Tusea

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este un simptom reflex produs de iritarea sau excesul de mucus de pe tractul respirator. Răceala şi gripa sunt cele mai frecvente cauze. În medicina chineză există trei tipuri de tuse :

- *Tipul rece :* tuse puternică, flegmă albă şi subţire, aversiune faţă de frig şi absenţa transpiraţiei. Apare iarna sau la începutul primăverii.
- *Tipul cald* : tuse frecventă, cu respiraţie grea, răguşeală şi flegmă galbenă, groasă. Apare la sfârşitul primăverii sau la începutul verii.
- *Tipul uscat* : tuse uscată cu mâncărime şi uscăciune a gâtului, mucusul lipseşte sau este greu de eliminat. Apare la sfârşitul verii sau la începutul toamnei.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă tusea durează mai mult de trei zile, dacă aveţi febră sau mucus galben, verde sau cu sânge.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Beţi multă apă. Este foarte indicat să beţi ceai verde fierbinte.
- Îmbrăcaţi-vă călduros şi fiţi foarte atent la schimbările de vreme.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu consumaţi alimente crude şi reci. Evitaţi alimentele grase şi condimentate, prea dulci sau prea sărate şi fructele de mare.
- Nu abuzaţi de medicamente contra tusei.
- Renunţaţi imediat la fumat. Reduceţi consumul de alcool.

Terapie alimentară

- Dacă aveţi tuse de tip cald, beţi fiertură de pere şi lotus :

  Ingrediente : o pară chinezească, 250 g de rizom de lotus, 30 g zahăr.

  Preparare : curăţaţi para de coajă şi scoateţi-i partea cu sâmburi, extrageţi nodozităţile din rizomul de lotus şi puneţi cele două ingrediente într-un storcător. Amestecaţi sucul cu zahăr şi beţi o dată pe zi.
- Dacă aveţi tuse de tip rece, beţi fiertură de ridichi :

  Ingrediente : 160 g de ridichi de iarnă, 3 cepe verzi (doar partea albă), 15 g de ghimbir.

  Preparare : puneţi ingredientele într-o oală, cu trei căni de apă, şi fierbeţi-le cinci minute. Beţi o dată pe zi.
- Dacă aveţi tuse de tip uscat, mâncaţi nuci şi seminţe de pin cu miere :

  Ingrediente : 30 g de seminţe de pin, 30 g de nuci, 15 ml de miere albă.

  Preparare : pisaţi seminţele şi nucile şi amestecaţi-le cu mierea. Puneţi în apă câte 7 g din amestec şi beţi după masă, o dată pe zi.
- Dacă tusea persistă mult timp, mâncaţi tofu cu zahăr şi ghimbir :

  Ingrediente : 250 g de tofu, 60 g de zahăr, 7 g de ghimbir.

  Preparare : puneţi ingredientele într-o oală împreună cu două căni de apă şi fierbeţi-le cinci minute. Mâncaţi totul înainte de culcare, timp de o săptămână.
- Dacă tusea persistă mult timp, mâncaţi ouă cu oţet :

  Ingrediente : 70 ml de oţet de orez, 3 ouă, 30 ml de ulei de susan.

Preparare: bateţi ouăle şi prăjiţi-le în ulei. Adăugaţi oţetul şi lăsaţi pe foc trei minute. Mâncaţi în cursul unei zile, în două reprize.

Masaj chinezesc

Vedeţi secţiunea *Bronşita*.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Dacă aveţi tuse de tipul rece, luaţi produsul patentat *Tong Xuan Li Fei Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă aveţi tuse de tipul cald, luaţi tinctura patentată *She Dan Chuan Bei Ye* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă aveţi tuse de tipul uscat, luaţi produsul patentat *Pi Ba Ye Gao* şi urmaţi instrucţiunile.



Țiuitul în urechi (*tinitus*)

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este vorba despre sunetele continue sau intermitente din urechi – ţârâit, clinchete, zumzăit, sâsâit, bâzâit, şuierat, vuiet sau pocnete într-o ureche sau în amândouă. Afecţiunea poate fi provocată de probleme ale urechii interne sau de o maladie.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Multe maladii grave pot provoca ţiuit în urechi. Atunci când apare această afecţiune trebuie să mergeţi imediat la doctor.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Consumul unor cantităţi suficiente de vitamina B, zinc şi magneziu poate ameliora simptomele.

- Stresul poate agrava ţiuitul. Destindeţi-vă şi fiţi optimist în privinţa problemelor pe care le aveţi.
- Trebuie să ştiţi că anumite medicamente pot provoca ţiuitul în urechi. Cereţi sfatul medicului.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu staţi multă vreme într-un mediu zgomotos.
- Nu beţi prea multă cafea. Renunţaţi la fumat şi la consumul de alcool. Toate aceste substanţe pot agrava simptomele.
- Nu introduceţi degetele în urechi. Apa care pătrunde în urechi trebuie scoasă imediat.
- Evitaţi mâncărurile condimentate şi grase.

Remedii tradiționale

- Folosiţi emisiunile de radio sau de televiziune pentru a acoperi ţiuitul. Ascultaţi muzică la căşti sau zgomotele din natură. Găsiţi modalităţi de a vă distrage atenţia de la ţiuit.
- Loviţi-vă uşurel peste urechi cu palmele de câte 100 de ori, de două ori pe zi.
- Dormiţi pe o pernă cu sare caldă : prăjiţi uşor sarea până se încălzeşte moderat şi puneţi-o într-un săculeţ din bumbac. Culcaţi-vă pe o parte, cu urechea pe săculeţ, apoi întoarceţi-vă şi pe partea cealaltă, astfel încât ambele urechi să beneficieze de tratament. Încălziţi din nou sarea când s-a răcit. Repetarea acestei proceduri de mai multe ori pe zi poate ameliora simptomele.
- Stimulaţi uşor cu o agrafă de păr sau cu un mănunchi de scobitori punctul de pe muchia exterioară a degetului mic de la picior, la colţul unghiei (Vu67), până ce simţiţi o furnicătură în creştet. Repetaţi operaţiunea de mai multe ori, o dată pe zi.
- Încleştaţi-vă timp de un minut dinţii din partea urechii afectate, de două-trei ori pe zi. Dacă amândouă urechi sunt afectate, încleştaţi dinţii pe ambele părţi.



- Când auziţi sunete în urechi, ţineţi-vă respiraţia cât mai mult posibil, apoi expiraţi

lent. Repetaţi procedura de mai multe ori. Poate să ducă la dispariţia sunetelor în urechi.

- Puneţi în urechi praf de seminţe de muştar chinezesc:
  Ingrediente: seminţe de muştar chinezesc (i se mai spune şi muştar indian).
  Preparare: măcinaţi fin seminţele şi înfăşuraţi-le în vată, făcând un dop mic. Aveţi grijă ca praful de muştar să nu iasă din dopul de vată. Înainte de culcare puneţi cu grijă dopul în ureche şi scoateţi-l dimineaţa. Mărimea dopului trebuie să fie adecvată urechii. Repetaţi procedura trei zile. Nu se aplică la copiii mici.

Terapie alimentară

- În cazurile acute, beţi fiertură de crizanteme şi castane de apă:
  Ingrediente: 15 g de flori de crizanteme, 60 g de castane de apă. Ambele se găsesc în băcăniile chinezeşti.
  Preparare: puneţi ingredientele într-o oală împreună cu trei căni de apă şi fierbeţi-le zece minute. Beţi câte trei căni o dată pe zi, timp de o săptămână.
- În cazurile cronice mâncaţi nuci: ţineţi nucile 30 de minute în apă cu sare, apoi scoateţi-le şi lăsaţi-le să se usuce. Prăjiţi-le la foc mic, până ce devin crocante. Mâncaţi în fiecare dimineaţă câte 15 g.
- În cazurile cronice, beţi fiertură de seminţe de lotus şi curmale roşii:
  Ingrediente: 15 g de seminţe de lotus, 6 curmale roşii, 7 g de rădăcină de *Pseudostellaria heterophylla*, 15 g de zahăr tos.
  Preparare: puneţi de cu seară seminţele de lotus şi rădăcina în apă. A doua zi puneţi-le într-o oală şi acoperiţi-le cu apă, după care daţi în clocot; lăsaţi la foc mic 20 de minute. Aruncaţi rădăcina de *Pseudostellaria*. Consumaţi cantitatea în cursul unei zile, în două reprize, timp de o săptămână.

Masaj chinezesc

Alegeţi una dintre variante şi aplicaţi-o o dată pe zi:

- Acoperiţi-vă urechile cu palmele. Puneţi degetele mijlocii peste arătătoare şi loviţi uşor, de 36 de ori, partea din spate a capului.
- Astupaţi bine urechile cu palmele şi apoi destupaţi-le brusc, de 12 ori.
- Treceţi-vă mâna stângă peste creştet şi trageţi în sus de urechea dreaptă de 24 de ori. Repetaţi operaţiunea şi cu urechea stângă, inversând mâinile.
- Cu degetul mare, arătătorul şi mijlociul strânse la un loc frecaţi întreaga ureche, de sus până la lobi, de 36 de ori.
- Apăsaţi uşor urechile cu palmele şi împingeţi brusc în sus, apoi în jos, de 36 de ori.
- Introduceţi în urechi arătătoarele şi rotiţi-le de 12 ori în sensul acelor de ceasornic, apoi scoateţi-le brusc. Repetaţi secvenţa de 12 ori.
- Introduceţi în urechi, de 50 de ori, degetele mici şi apoi scoateţi-le, în vreme ce clănţăniţi din dinţi tot de 50 de ori. Frecaţi-vă urechile cu palmele până se încălzesc.
- Frământaţi cu arătătoarele scobitura din spatele lobilor urechilor, de 36 de ori.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Dacă zgomotul din urechi apare rapid şi seamănă cu vuietul mării sau cu un trăsnet, gâtul vă este uscat şi gura amară şi sunteţi nervos, luaţi produsul patentat *Dan Zhi Xiao Yao Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă zgomotele din urechi apar şi dispar pe o perioadă îndelungată şi se agravează noaptea, luaţi produsul patentat *Er Long Zuo Ci Wan* şi urmaţi instrucţiunile.



Ulcerul peptic

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este o leziune a peretelui intern al stomacului sau al duodenului. La unele persoane pot să nu existe simptome. Alte persoane pot avea dureri în partea superioară a stomacului sau sub stern, apetit scăzut, greaţă sau balonare. Dacă există hemoragie internă, scaunul va fi roşu sau negru ca smoala. Simptomele apar şi dispar. Dacă durerea apare imediat după masă, este vorba despre ulcer gastric. Dacă apare la două-patru ore după masă, este ulcer duodenal. Studiile arată că principala cauză a ulcerului peptic este bacteria numită *helicobacter pylori*. Alte cauze posibile sunt factorii genetici, unele medicamente, excesul de alimente grase sau condimentate şi stresul.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă aveţi vreun simptom de ulcer peptic, mergeţi la doctor. Dacă vomaţi sânge sau aveţi scaun cu sânge sau este negru ca smoala, trebuie să primiţi imediat îngrijire medicală.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Trataţi ulcerul încă de la început. Dacă apar aceste simptome, iar respiraţia dumneavoastră capătă un miros neplăcut, trebuie să mergeţi la medic. În această fază este mult mai uşor de tratat.
- Trebuie să aveţi un orar strict al meselor. Mâncaţi mai puţin şi mai des. Consumaţi doar alimente uşor digerabile.
- Beţi mai multă apă. Înlocuiţi laptele cu iaurt. Mâncaţi des banane bine coapte şi miere. Toate acestea protejează zona afectată din stomac. Mestecaţi gumă, aceasta produce mai multă salivă care neutralizează acidul.
- Controlarea emoţiilor este foarte importantă în procesul de vindecare. Orice emoţie negativă, cum sunt furia, spaima sau depresia, dereglează secreţiile interne şi accelerează procesul de formare a ulcerului.
- Destindeţi-vă. Epuizarea se numără printre factorii declanşatori ai ulcerului. Stabiliţi-vă un program rezonabil de muncă şi de odihnă şi respectaţi-l cu stricteţe. Culcaţi-vă şi sculaţi-vă la timp.
- Fiţi atent la analgezice. Dacă luaţi aspirină sau medicamente pe bază de ibuprofen, cereţi-i medicului să vă schimbe tratamentul.

Ce nu trebuie să faceți

- Renunţarea la fumat şi la alcool este un pas foarte important în tratarea ulcerului.
- Nu mâncaţi prea mult. Cantităţile mari de hrană dau prea mult de lucru stomacului şi duc la ulcer.
- Nu vă atingeţi de alimente crude şi reci, prăjeli şi grăsimi. Nu consumaţi hrană greu digerabilă.
- Nu consumaţi alimente prea dulci, prea acre, prea sărate sau fierbinţi. Reduceţi consumul de cafea şi de ceai tare. Nu beţi sifon.

Remedii tradiționale

- Bateţi uşor cu patru degete, timp de trei minute, dosul celeilalte mâini, zona reflexogenă a stomacului. Faceţi acelaşi lucru la mâna cealaltă. Continuaţi pe o perioadă lungă.
- Mâncaţi cărbune de cartofi :

  Ingrediente : 2 kg de cartofi.

  Preparare : striviţi bine cartofii în blender, până ce arată ca o fiertură groasă, şi turnaţi-i într-un săculeţ din bumbac pe care îl puneţi în trei căni de apă curată. Strângeţi şi frământaţi săculeţul continuu până ce iese din el un fel de pastă albă. Puneţi pasta într-o oală şi fierbeţi-o până scade. Lăsaţi la foc mic până se face maro şi apoi capătă aspectul unei pelicule negre. Măcinaţi fin pelicula şi puneţi-o într-o sticlă. Luaţi câte un sfert de linguriţă de praf înainte de masă, de trei ori pe zi, timp de trei săptămâni.

Terapie alimentară

- Mâncaţi miere : puneţi într-un vas 100 ml de miere şi ţineţi-o în aburi. Împărţiţi în trei porţii şi luaţi câte o porţie pe stomacul gol, de trei ori pe zi, timp de trei săptămâni.
- Beţi fiertură de ou :

  Ingrediente : un ou.

  Preparare : bateţi oul şi fierbeţi-l în apă. Mâncaţi zilnic, cu 30 de minute înainte de micul dejun şi de culcare.
- Mâncaţi susan cu zahăr brun şi miere :

  Ingrediente : seminţe de susan, zahăr brun, miere.

  Preparare : prăjiţi uşor susanul până ce se pătrunde. Amestecaţi cantităţi egale de susan, zahăr şi miere şi păstraţi totul într-o sticlă. Luaţi câte o lingură înainte de culcare.
- Beţi fiertură de orez cu ghimbir :

  Ingrediente : 3 g de ghimbir, 90 g de orez.

  Preparare : pisaţi ghimbirul şi puneţi-l în patru căni de apă să fiarbă la foc mic până ce rămân doar trei căni.

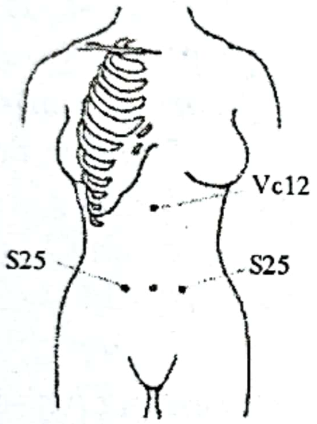
Filtraţi zeama, puneţi în ea orezul fiert şi faceţi supă. Beţi o dată pe zi.

- Mâncaţi orez glutinos cu curmale roşii :

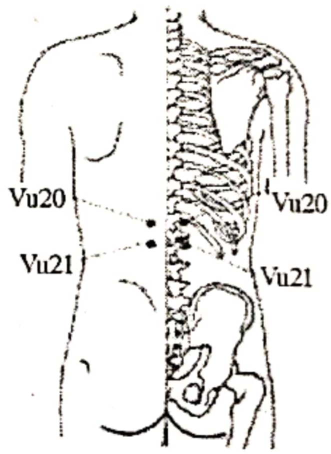
  Ingrediente : 90 g de orez glutinos, 7 curmale roşii, 25 ml de miere.

  Preparare : puneţi ingredientele într-o oală, cu trei căni de apă, şi fierbeţi-le 20 de minute, până obţineţi o fiertură de orez foarte moale. Beţi de două ori pe zi, timp de o săptămână.

Masaj chinezesc







Alegeţi una dintre următoarele variante şi aplicaţi-o o dată pe zi. Dacă aveţi scaun cu sânge, nu faceţi masaj.

- Împingeţi uşor, timp de două minute, din punctul aflat la jumătatea distanţei dintre ombilic şi capătul inferior al sternului (Vc12) către stern. Apăsaţi şi frământaţi uşor Vc12, timp de un minut.
- Frecaţi uşor partea de sus a abdomenului, de 100 de ori, în sensul acelor de ceasornic şi de 100 de ori în sens invers. Nu apăsaţi prea tare.
- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, punctul aflat la 2 *cun*-i de ambele părţi ale ombilicului (S25).
- Apăsaţi uşor scobitura aflată la patru degete sub muchia inferioară a rotulei şi la 1 *cun* lateral faţă de tibie (S36).
- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, punctele aflate pe spate, la două degete de o parte şi de cealaltă a coloanei

vertebrale, de la patru degete deasupra taliei până se revine la nivelul taliei (Vu20, Vu21).

Substanțe din farmacopeea chineză

- Dacă aveţi o durere de stomac surdă, care se ameliorează la căldură, apăsare sau după masă, luaţi produsul patentat *Fu Zi Li Zhong Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă aveţi o durere care radiază spre coaste şi este declanşată de supărare, însoţită de balonare, eructaţie, amăreală sau reflux acid, luaţi produsul patentat *Chai Hu Shu Gan Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă aveţi o durere de stomac cu senzaţie de arsură ce radiază spre coaste şi nu se ameliorează după masă, sunteţi nervos şi aveţi gura amară, luaţi produsul patentat *Zuo Jin Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Dacă aveţi senzaţia de cuţite în stomac într-un punct fix, agravată la apăsare, sau scaun negru, luaţi lotus şi ou cu pseudoginseng:

  Ingrediente: 3 g de praf de pseudoginseng, 90 g de rizom de lotus, un ou.

  Preparare: faceţi suc de lotus, cu ajutorul unui storcător. Bateţi un ou. Puneţi într-un vas oul, sucul de lotus şi pseudoginsengul şi ţineţi-le în aburi timp de 20 de minute. Mâncaţi de două ori pe zi.

Umărul (durere cronică)

Despre ce este vorba şi care sunt cauzele?

Durerea de umăr poate avea multe cauze, dar trei dintre ele sunt mai ales întâlnite:

- Umăr înţepenit: durere intensă în umăr, cu limitarea mobilităţii. Cauza este inflamaţia articulaţiei.
- Vătămarea articulaţiei umărului: sfâşierea, întinderea sau ruperea muşchilor ori a tendoanelor care leagă braţul de omoplat. Adesea este produsă de excesul de activitate care

implică ridicarea braţelor peste cap sau, pur şi simplu, de procesul îmbătrânirii.

- Altă cauză a durerii de umăr este osteoartrita.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă nu vă puteţi mişca braţul, dacă durerea este intensă sau nu se ameliorează prin autotratare.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Alegeţi o pernă potrivită pentru a vă menţine coloana vertebrală în poziţia firească atunci când dormiţi. Aceasta previne durerile de umăr, mai ales la persoanele în vârstă.
- Umerii trebuie să fie întotdeauna protejaţi de frig. Nu dormiţi niciodată afară din casă şi nu staţi cu umerii în faţa unei ferestre deschise. În timpul caniculei, nu vă expuneţi umerii timp îndelungat la curentul produs de ventilator.
- Mişcaţi-vă umerii şi faceţi exerciţii fizice destinate lor. Procedaţi treptat. Nu vă aşteptaţi ca durerea să dispară foarte repede. Un prim pas potrivit este mişcarea pasivă. Dacă rugaţi pe cineva să vă ajute să faceţi mişcare pasivă, aveţi grijă să începeţi foarte lent şi uşor. Mişcarea este esenţială pentru recuperarea mobilităţii umerilor.
- În cazurile acute, ţineţi gheaţă pe punctul dureros câte 15-20 de minute, de trei ori pe zi. Când a dispărut inflamaţia, ţineţi o pernă electrică timp de 20 de minute, de trei ori pe zi.
- Consumaţi mai multe alimente cu natură caldă şi întăritoare, cum sunt carnea de miel, nucile, ghimbirul şi arpagicul chinezesc. Mâncaţi mai mult tofu şi alte produse din soia.
- În cazurile cronice, faceţi regulat băi fierbinţi (cât puteţi suporta). Dacă nu puteţi ridica braţul sau nu-l puteţi mişca, trebuie să faceţi următoarele exerciţii cât sunteţi în baie sau imediat după aceea :
  - Puneţi palma pe perete şi mişcaţi degetele în sus, lent, pentru a duce braţul spre tavan. Ridicaţi încet braţul, cât mai sus. Când aţi ajuns la limită, rămâneţi în această poziţie zece secunde, apoi coborâţi lent braţul.

- Îndoiţi încet, spre spate, braţul dureros, încercând să atingeţi partea de sus a spatelui. Mişcaţi-l treptat până la punctul maxim pe care îl puteţi atinge în faţă.
- Ridicaţi şi îndoiţi încet cotul. Încercaţi să ajungeţi cu el până în dreptul marginii de sus a urechii din partea respectivă. Apoi încercaţi să treceţi braţul peste cap şi să ajungeţi la marginea de sus a urechii din partea cealaltă.
- După ce v-aţi îmbrăcat, staţi în picioare în mijlocul camerei şi rotiţi-vă lent braţul înainte sau înapoi, ca la înotul în stil liber sau înotul pe spate, timp de două minute.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu purtaţi tocuri înalte. Ar putea fi cauza durerii de umăr.
- Evitaţi alimentele reci.

Remedii tradiționale

- Când faceţi baie, bateţi-vă uşor umărul cu o perie de păr, timp de cinci minute. Aceasta stimulează corpul ca un mănunchi de ace de acupunctură. Începeţi la baza gâtului şi mergeţi către capătul umerilor, apoi de la gât în jos, pe spate. Dacă sunteţi în plină criză, nu aplicaţi acest remediu.
- În cazurile cronice, masaţi-vă umerii cu un aspirator reglat la minimum : scoateţi peria de pe tub şi aspiraţi cu tubul punctele de mai jos. Ridicaţi puţin tubul, dar nu-l desprindeţi complet de piele. Ţineţi-l câte zece secunde. Repetaţi procedura de două ori.
- Cel mai dureros punct.
- Punctele se sub lobii urechilor, chiar în vârful umerilor (Vb21).
- Punctul de pe umăr situat în faţa adânciturii formate, când braţul este ridicat paralel cu solul (Ig15).
- În cazurile cronice, puneţi pe locul dureros pastă fierbinte de cartofi :

  Ingrediente : un cartof, o lingură de făină.

  Preparare : zdrobiţi cartoful cu blenderul, stoarceţi-l bine şi amestecaţi-l cu făina. Puneţi totul într-un tifon şi aşezaţi-l pe locul dureros de pe umăr. Acoperiţi cu o folie de plastic şi ţineţi deasupra o pernă electrică timp de zece

minute. Repetaţi procedura de două ori pe zi, timp de o săptămână.

- Puneţi tofu cu oţet:

  Ingrediente: tofu, oţet de orez.

  Preparare: tăiaţi o felie de tofu groasă de 7 mm şi găuriţi-o de multe ori cu o furculiţă. În cazurile acute, ţineţi tofu în frigider trei minute, apoi puneţi-l într-un vas cu oţet. Ţineţi-l pe zona dureroasă timp de 15 minute. În cazurile cronice, încălziţi tofu în cuptorul cu microunde şi ţineţi-l 20 de minute pe zona afectată. La nevoie, încălziţi-l din nou. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.
- Îndepărtaţi de dumneavoastră durerea: reglaţi un uscător de păr la puterea minimă. În cazurile cronice, îndreptaţi-l spre zona dureroasă şi spre porţiunea dintre rotulă şi jumătatea gambei, pe exterior, timp de trei minute. În cazurile acute, îndreptaţi-l doar spre picior. Dacă este prea cald, îndepărtaţi puţin aparatul. Aveţi grijă să nu vă ardeţi.
- Folosiţi timp de 20 de minute „bilele de sănătate" chinezeşti, pe care le găsiţi la magazinele chinezeşti de plante medicinale. Puteţi folosi câte o bilă sau ambele în aceeaşi mână. Prin mână trec şase meridiane, iar unele dintre ele trec şi prin umăr.

Terapie alimentară

- Beţi zilnic suc de lămâie. Lămâia neutralizează acidul lactic care provoacă durerea de umăr.
- Beţi alcool cu plante medicinale:

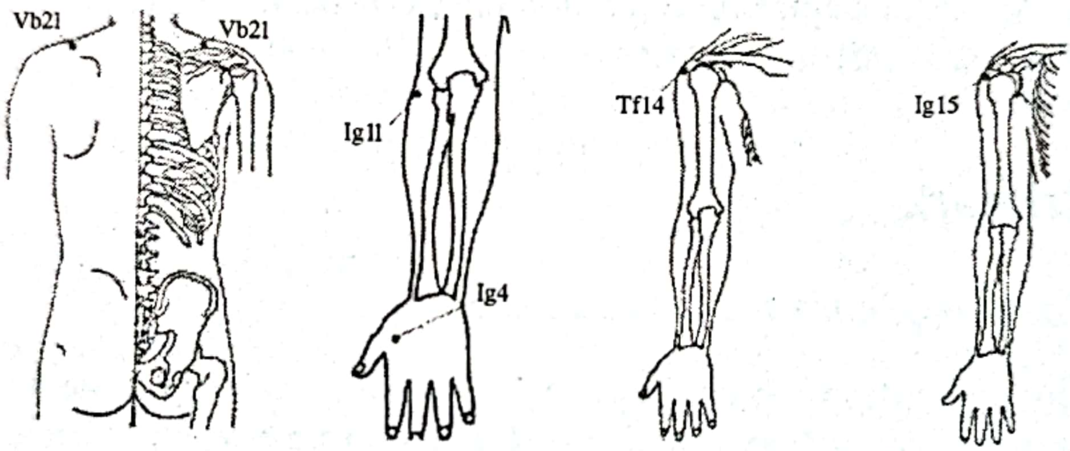
  Ingrediente: 7 g de şofran, 7 g de rădăcină de *Cyathula*, 7 g *Ligusticum wallichi*, 500 ml de vodcă de 40% în volum.

  Preparare: ţineţi plantele într-un recipient cu vodcă timp de o săptămână, agitând bine în fiecare zi. Beţi câte 15 ml de vodcă cu 20 ml de apă de două ori pe zi, pe stomacul gol.

Masaj chinezesc

Alegeţi unul dintre următoarele puncte şi masaţi-l timp de unu-două minute. În cazurile acute, nu masaţi locul dureros.

- Apăsaţi şi frământaţi uşor cu toate degetele partea exterioară a braţului, de la degete până la umăr, apoi treceţi pe interiorul braţului şi coborâţi până la palmă.
- Puneţi antebraţul pe masă. Frecaţi, loviţi şi frământaţi uşor cu palma sau degetele zona dureroasă de pe umăr şi partea de sus a braţului, mai ales partea din faţă şi laterală exterioară. Începeţi cu o apăsare uşoară şi intensificaţi-o treptat.
- Prindeţi între podul palmei şi patru degete articulaţia dureroasă. Ciupiţi cu degetele mari, arătătoare şi mijlocii tendoanele de la subsuoară.



- Balansaţi braţele înainte şi înapoi timp de două minute. Măriţi treptat amplitudinea şi viteza balansului.
- Apăsaţi uşor cu degetul mijlociu punctele aflate sub lobii urechilor, în partea de sus a umerilor (Vb21), în vreme ce încercaţi să mişcaţi articulaţia umărului.
- Ridicaţi braţul paralel cu solul şi apăsaţi cu degetul mijlociu punctul aflat pe partea de sus a umărului, în scobitura frontală (Ig15). Coborâţi lent braţul, apăsând în continuare.
- Ridicaţi braţul în lateral şi paralel cu solul şi apăsaţi cu degetul mijlociu punctul aflat în adâncitura din partea de sus a umărului, spre spate (Tf14). Coborâţi lent braţul, apăsând în continuare.
- Apăsaţi uşor, cu degetul mare, punctul de la capătul pliului din partea de sus a articulaţiei cotului, ţinând lipit de piept braţul îndoit (Ig11).

- Ţinând degetul mare lipit de arătător, apăsaţi uşor cu celălalt deget mare, timp de un minut, punctul în care pielea se ridică cel mai sus (Ig4).

Substanțe din farmacopeea chineză

- În cazurile acute, luaţi produsul patentat *Mu Gua Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- În cazurile cronice, luaţi produsul patentat *Da Huo Luo Wan* şi urmaţi instrucţiunile.
- Frecaţi umărul cu tinctura patentată *Yu Nan Bai Yao*, urmând instrucţiunile.
- Aplicaţi cataplasma caldă numită „moxibustie chinezească", urmând instrucţiunile.

Urticaria

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este vorba despre bubuliţe roşii şi umflate de pe piele, care dau o senzaţie intensă de mâncărime. Urticaria este o reacţie alergică la mulţi factori, cum sunt tensiunea, stresul, unele alimente, unele medicamente, lumina soarelui sau vântul.

Când trebuie să mergeți la doctor?

Dacă aveţi o erupţie pe piele, trebuie să mergeţi la doctor ca să identifice agentul declanşator, în special dacă urmaţi un tratament pentru o altă boală. Dacă urticaria este în gât şi aveţi probleme de respiraţie şi la înghiţit, mergeţi imediat la medic.

Indicații pentru viața de zi cu zi

- Ţineţi un jurnal, pentru a identifica agenţii declanşatori şi a-i evita. Trebuie să menţionaţi în jurnal starea vremii, îmbrăcămintea purtată, alimentele consumate, activităţile, emoţiile etc.

- Puteţi să vă loviţi uşor cu palma pentru a calma mâncărimea. Pot fi utile şi o baie sau o compresă rece sau puteţi ţine câteva minute, pe zona afectată, un cub de gheaţă.
- Fiţi atent la alimentele consumate, în special la carnea de pui şi de miel, lapte, fructe de mare, roşii, ceapă, ciuperci, arahide, bere, oţet, ciocolată şi prăjeli. Dacă e nevoie, mâncaţi întâi un singur aliment şi apoi altele, pentru a vedea care este agentul declanşator.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu scărpinaţi zona afectată. Nu faceţi baie şi nu spălaţi zona afectată sub duş fierbinte.
- Nu purtaţi haine prea strâmte sau călduroase. Nu purtaţi articole de îmbrăcăminte din poliester, care pot irita pielea.
- Nu consumaţi alimente condimentate şi alcool.

Remedii tradiționale

- Spălături cu apă sărată: întâi spălaţi zona cu apă caldă. Dizolvaţi 30 g de sare într-o cană de apă clocotită. Aşteptaţi să se răcorească, apoi spălaţi şi frecaţi de mai multe ori porţiunea respectivă. Nu vă clătiţi timp de trei ore. (Înainte de a aplica acest remediu faceţi, un test pe piele.)
- Folosiţi un aspirator reglat la minimum pentru a alina mâncărimea: scoateţi peria de pe tub şi aplicaţi tubul pe ombilic, aspirându-l uşor. Încercaţi să ridicaţi un pic tubul, dar nu-l desprindeţi complet de piele, timp de zece secunde. Repetaţi operaţiunea de câteva ori.

Terapie alimentară

- Dacă bubuliţele sunt roşii şi fierbinţi, beţi următorul decoct:

  Ingrediente: 30 g de coajă de *Benincasa hispida*, 7 g de flori de crizanteme, 7 g de bujor roşu.

  Preparare: puneţi într-o oală ingredientele şi trei căni de apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic pentru 15 minute.

Filtraţi decoctul, puneţi în el puţină miere şi beţi-l o dată pe zi, timp de cinci zile.

- Dacă bubuliţele sunt albe, beţi următorul decoct:

  Ingrediente: 7 g de ghimbir, 30 g de zahăr tos.

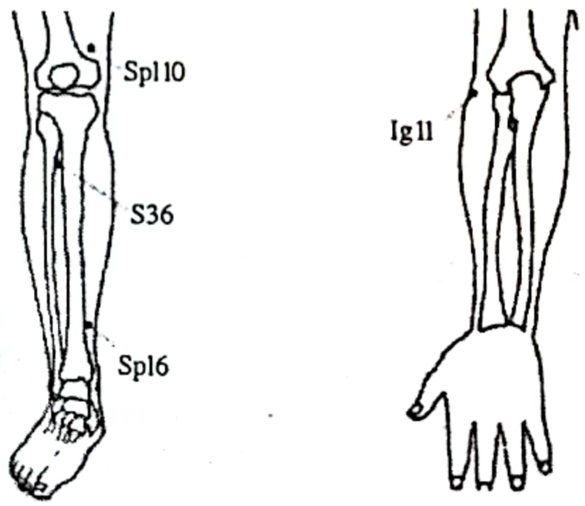
  Preparare: puneţi ghimbirul într-o oală, cu trei căni de apă, şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic zece minute. Puneţi zahărul şi beţi de două ori pe zi, timp de cinci zile.

- Dacă simptomele se agravează la suprasolicitare sau erupţiile se repetă mereu şi sunt însoţite de uscăciunea gurii şi iritabilitate, faceţi următoarea fiertură:

  Ingrediente: 7 g de seminţe de susan negru, 15 g de curmale negre, 30 g de fasole neagră.

  Preparare: lăsaţi fasolea în apă de cu seară. Puneţi toate ingredientele într-o oală, cu două căni de apă, şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic până ce se înmoaie fasolea. Mâncaţi totul o dată pe zi, timp de cinci zile.

Masaj chinezesc



Masaţi o dată pe zi următoarele puncte de pe ambele laturi:

- Apăsaţi uşor cu degetul mare, timp de un minut, punctul de la capătul pliului din partea de sus a articulaţiei cotului, ţinând lipit de piept braţul îndoit (Ig11).
- Apăsaţi uşor cu degetul mijlociu, timp de un minut, scobitura aflată la patru degete sub muchia inferioară a rotulei şi la 1 *cun* lateral faţă de tibie (S36).

- Apăsaţi şi frământaţi uşor, timp de un minut, punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).
- Apăsaţi uşor, timp de un minut, punctul din partea de sus a marginii interne a genunchiului. Flexaţi genunchiul şi puneţi mâna pe rotulă. Punctul se află în locul acoperit de degetul mare (Spl10).

Substanţe din farmacopeea chineză

- Mâncaţi pui cu plante medicinale:

  Ingrediente: 100 g de carne de pui fără oase, 1,7 g de pseudoginseng, o linguriţă de ulei de gătit.

  Preparare: tăiaţi în felii pseudoginsengul şi prăjiţi-l uşor în ulei până se îngălbeneşte, apoi amestecaţi-l cu carnea de pui tăiată felii. Puneţi totul într-un vas şi ţineţi în aburi o oră. Adăugaţi un praf de sare şi mâncaţi o dată pe zi, timp de trei zile.

Urticarie la frig (iarna)

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este pielea uscată, cu mâncărimi, care se cojeşte, crapă şi se irită. În general, este cauzată (mai ales la persoanele mai în vârstă) de frigul iernii.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă mâncărimea vă deranjează permanent sau apare o erupţie.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Luaţi suficiente vitamine.
- Purtaţi haine de bumbac. Lâna sau materialele sintetice purtate direct pe piele produc mâncărime.
- Folosiţi săpun delicat sau săpun lichid.

- După baie sau duş, ungeţi-vă corpul cu loţiuni uleioase.
- Aerul din cameră trebuie să fie umezit.
- Beţi cel puţin opt căni de apă pe zi. Mâncaţi mai mult somon, nuci şi avocado. Reduceţi consumul de cafea, sifon şi ceai negru.

Ce nu trebuie să faceţi

- Nu vă scărpinaţi. Puneţi pe zona afectată un prosop înmuiat în lapte rece.
- Nu staţi prea mult în dreptul şemineului.
- Nu faceţi băi mai lungi de 15 minute şi nu mai des de trei pe săptămână. Folosiţi apă caldă, nu fierbinte. Puneţi în apa de baie o cană de amidon sau de făină de ovăz.
- Nu consumaţi fructe de mare şi condimente.
- Nu consumaţi alcool şi nu fumaţi.

Remedii tradiţionale

- Frecaţi zona afectată cu coajă de banană sau de pepene verde. De asemenea, puneţi coajă de banană în apă şi fierbeţi-o, apoi înmuiaţi un prosop în zeamă şi spălaţi acea suprafaţă.
- Puneţi de mai multe ori pe zi felii de măr pe zona afectată.
- Ungeţi-vă cu aloe vera: îndepărtaţi întâi acele, apoi tăiaţi frunza în două, pe linia mediană. Frecaţi zona afectată cu partea tăiată, din care iese sucul. Dacă apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.

Terapie alimentară

- Beţi fiertură de varec cu fasole mung:

  Ingrediente: 15 g de varec, 60 g de fasole mung, zahăr.
  Preparare: lăsaţi în apă de cu seară fasolea şi varecul. Puneţi-le într-o oală, cu trei căni de apă, şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic până ce fasolea devine foarte moale. Puneţi zahărul. Mâncaţi şi beţi totul o dată pe zi, timp de cinci zile.

- Beţi fiertură de urechi de argint:

  Ingrediente: 30 g de urechi de argint, 60 g de zahăr.

  Preparare: ţineţi ciuperca în apă până devine pufoasă şi apoi spălaţi-o bine. Puneţi-o într-o oală cu trei căni de apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic zece minute. Puneţi zahărul şi mâncaţi în decursul unei zile, în două reprize, repetând operaţiunea trei zile.

Substanțe din farmacopeea chineză

- Beţi ceai verde cu lemn-dulce şi talc:

  Ingrediente: 7 g de lemn-dulce, 3 g de talc, o linguriţă de frunze de ceai verde.

  Preparare: puneţi ierburile într-o oală, cu două căni de apă, şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic 20 de minute. Infuzaţi în acest decoct frunzele de ceai. Beţi o dată pe zi, timp de trei zile.



Zona zoster

Ce este şi care îi sunt cauzele?

Este o maladie provocată de virusul numit *varicella zoster*. Simptomele sunt durere intensă şi mâncărime, cu o erupţie de vezicule roşii pline de lichid, formând o fâşie distinctă, provocată de virusul varicelei reactivat în ţesutul nervos.

Când trebuie să mergeţi la doctor?

Dacă vă apar pe piele simptomele de mai sus, mergeţi la doctor. Dacă zona zoster apare la nas şi la ochi, mergeţi imediat la medic.

Indicaţii pentru viaţa de zi cu zi

- Mâncaţi mult pepene verde, castraveţi, ridichi, *Benincasa hispida*, castraveţi amari, ananas, fasole mung sau fasole verde.

- Destindeţi-vă. Supărarea este unul dintre agenţii declanşatori ai acestei afecţiuni.
- Trebuie să aveţi scaun regulat. Evitaţi constipaţia.
- Purtaţi îmbrăcăminte moale, din bumbac. Dacă se sparge o veziculă, schimbaţi-vă lenjeria de corp. Spălaţi-vă des pe mâini.

Ce nu trebuie să faceți

- Nu încercaţi să spargeţi veziculele. Dacă se sparge vreuna, spălaţi imediat locul.
- Nu folosiţi apă fierbinte pentru a calma mâncărimea, ci puneţi pe zona afectată un prosop înmuiat în lapte rece.
- Nu consumaţi prăjeli şi alimente condimentate, cum sunt ghimbirul, usturoiul, ardeiul iute sau chimenul dulce. Evitaţi alimentele extrem de excitante, cum sunt carnea de miel, creveţii sau crabii.
- Este interzis alcoolul.

Remedii tradiționale

Dacă atunci când aplicaţi unul dintre următoarele remedii apare o reacţie alergică, renunţaţi la el :

- Puneţi pe zona afectată bicarbonat de sodiu. Puteţi să puneţi bicarbonatul în apă şi să vă ungeţi cu această pastă.
- Ungeţi-vă cu suc de aloe vera sau gel de aloe vera 100%.
- Folosiţi frunze de smochin. Spălaţi frunzele, zdrobiţi-le bine şi amestecaţi-le cu oţet de orez, făcând o pastă pe care o aplicaţi pe zona respectivă.
- Ungeţi-vă cu pastă de cactus :

  Ingrediente : cactus proaspăt, praf de orez glutinos.

  Preparare : îndepărtaţi acele frunzei de cactus şi zdrobiţi-o bine. Amestecaţi-o cu puţin praf de orez glutinos şi ungeţi cu pasta obţinută leziunile. Când pasta se usucă, ungeţi-le din nou.

Terapie alimentară

- Dacă aveţi o erupţie roşie pe piept şi durere ca o arsură, amăreală în gură, lipsa poftei de mâncare şi sunteţi agitat, beţi fiertură de orez cu plante medicinale :

Ingrediente: 3,5 g de frunze de frunză de isatis (fam. *Brassicaceae*), 3,5 g de *Bupleurum falcatum*, 30 g de orez, zahăr.
Preparare: puneţi într-o oală frunzele de isatis şi *Bupleurum falcatum*, împreună cu trei căni de apă, şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic până ce rămân doar două treimi din apă. Filtraţi, puneţi orezul şi zahărul şi lăsaţi să mai fiarbă 20 de minute. Beţi o dată pe zi, timp de cinci zile.

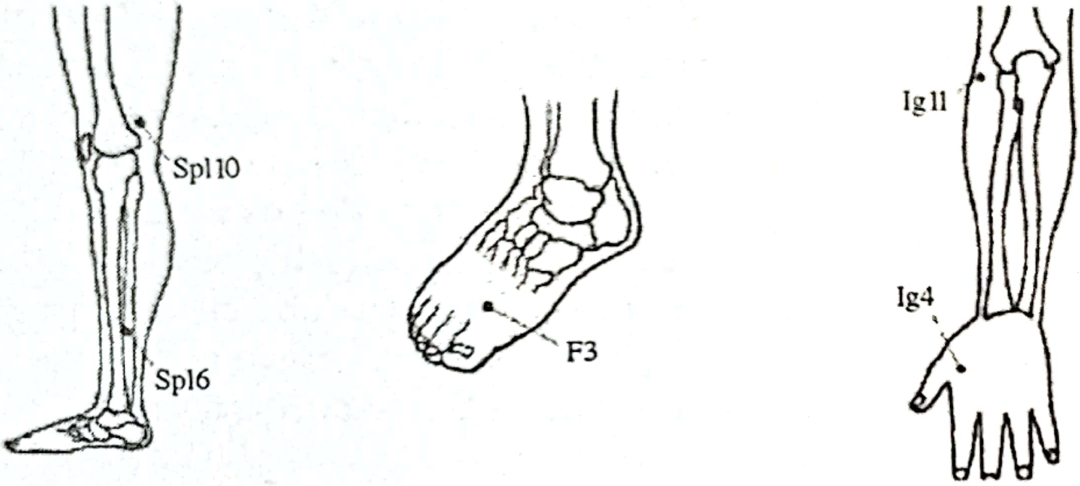
- Dacă aveţi o erupţie de culoare roşu-deschis pe picioare sau ciorchini de vezicule pline de puroi pe abdomen, diaree şi senzaţie de balonare după mese, mâncaţi următoarea fiertură:
  Ingrediente: 30 g de arpacaş chinezesc, 30 g de iarbă-grasă, zahăr brun.
  Preparare: puneţi arpacaşul şi iarba grasă într-o oală cu trei căni de apă şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic 20 de minute. Puneţi o linguriţă de zahăr şi beţi o dată pe zi, timp de cinci zile.
- Dacă aveţi vezicule puţine sau care se sparg şi se transformă în cicatrici deschise la culoare şi dureroase, beţi fiertură de ouă cu plante medicinale:
  Ingrediente: 3,5 g de *Bupleurum falcatum*, 3,5 g de angelică, 3,5 g de coji de mandarine, un ou.
  Preparare: puneţi plantele într-o oală, cu două căni de apă, şi daţi în clocot, apoi lăsaţi la foc mic 20 de minute. Filtraţi fiertura şi aruncaţi plantele medicinale. Bateţi un ou, daţi din nou în clocot, puneţi oul şi amestecaţi bine. Mâncaţi oul şi beţi zeama o dată pe zi, timp de cinci zile.

Masaj chinezesc

Pentru a alina durerea, apăsaţi şi frământaţi uşor cu degetul mare, timp de un minut, combinaţia care vă convine dintre punctele prezentate mai jos:

- Punctul din partea de sus a marginii interne a genunchiului. Flexaţi genunchiul şi puneţi mâna pe rotulă. Punctul se află în locul acoperit de degetul mare (Sp10).
- Punctul de la capătul pliului din partea de sus a articulaţiei cotului, ţinând lipit de piept braţul îndoit (Ig11).

- Punctul în care pielea se ridică cel mai sus atunci când ţineţi degetul mare lipit de arătător (Ig4).



- Punctul aflat la patru degete deasupra părţii interne a astragalului, chiar în spatele tibiei (Spl6).
- Punctul aflat între degetul mare de la picior şi cel de-al doilea, la două degete în susul labei piciorului (F3).

Substanțe din farmacopeea chineză

- Luaţi produsul patentat *Liu Shen Wan*. În funcţie de întinderea zonei afectate, măcinaţi fin 100 sau 200 de pilule şi puneţi praful direct pe piele, dacă veziculele sunt sparte deja. Dacă nu, amestecaţi praful cu oţet de orez şi ungeţi zona cu această pastă. În cazul în care apare o reacţie alergică, întrerupeţi aplicarea.

Anexă

Listă de plante medicinale chinezeşti şi de alimente asiatice

Denumirea uzuală	Transcrierea fonetică în limba chineză
angelică	*dang gui*
Apocynum cannabinum	*lo bu ma*
Arillus longan	*longyan rou*
arpacaş chinezesc	*yi yi ren*
arpagic chinezesc	*jiucai*
Atractylodes ovata albă	*bai zhu*
Benincasa hispida	*donggua*
Bombyx batryticatus	*jiang can*
borneol	*bing pian*
bujor alb	*bai shao*
bujor roşu	*chi shao*
bulb de crin	*bai he*
bulb de *Fritillaria cirrhosa*	*chuan bei mu*
bulb de *Fritillaria thunbergii*	*zhe bei mu*
Bupleurum falcatum	*chai hu*
caras	*jiyu*
castravete amar	*ku gua*
căluţ de mare	*haima*
chitru	*chen pi*
ciuperci chinezeşti uscate	*xiang gu*
coajă de cătină de gard	*digu pi*

coajă de *Paeonia suffruticosa*	*mudan pi*
coajă de *Phellodendron amourense*	*huang bai*
coajă de *Poria cocos*	*fuling pi*
coajă de scorţişoară	*gui zhi*
coajă de piper de Sichuan	*hua jiao*
codonopsis	*dang shen*
corn de cerb (*Cornu cervi pantotrichum*)	*lu rong*
crin galben	*huang hua cai*
crizantemă	*juhua*
curmale negre	*hei zao*
curmale roşii	*hong zao*
drojdie de orez roşu	*hong qu mei*
dudă	*sangshen*
fasole albă uscată	*bai piandou*
fasole mung	*lüdou*
fasole roşie cu bobul mic	*chi xiao dou*
floare de caprifoi	*jinyinhua*
floare de crizantemă sălbatică	*ye juhua*
floare de lotus	*lian hua*
floare de *Sophora japonica*	*huaihua*
floare de trandafir chinezesc	*yue ji hua*
fruct de cătină de gard (*Lycium*)	*gou ji zi*
fruct de gardenie	*zhi zi*
fructe de chimen dulce	*xiao hui xiang*
fructe de *Cnidium monnieri*	*she chuang zi*
frunză de siminidue	*fanxie ye*
frunză de *Eriobotrya japonica*	*pipa ye*
frunză de *isatis* (fam. *Brassicaceae*)	*da qing ye*
frunză de lotus	*lian ye*
frunze de tuia	*cebai ye*
Ganoderma lucidum	*lingzhi*

Gastrodia tuber	*tian ma*
gecko (şopârlă)	*gejie*
gelatină din piele de măgar	*a jiao*
ghimbir uscat	*gan jiang*
ghips	*shigao*
ginseng	*renshen*
ginseng american	*xi yang shen*
Houttuynia cordata	*yuxingcao*
iarbă grasă	*ma chi xian*
igname chinezeşti	*shan yao*
Ipomoea aquatica	*kongxincai*
iuiuba	*suanzao ren*
lăptişor de matcă	*feng huang jiang*
lemn-dulce	*gan cao*
Ligusticum wallichi	*chuan xiong*
litchi	*lizhi*
Luffa sp.	*si gua*
mătase de porumb	*yumi xu*
mentă	*bohe*
moxibustie chinezească	*zhunghua jiu*
nodozitate de lotus (din rizom)	*ou jie*
Ophiopogon japonicus	*mai men dong*
ou de pepeliţă	*an chun*
papaya	*mu gua*
păducele	*shanzha*
păpădie	*pu gong ying*
peşte din sp. *Larimichthys*	*huanghuayu*
piele de pe pipotă de pui	*ji nei jin*
Poria cocos	*Fuling*
praf de corn de cerb fără gelatină	*lu jiao shuang*
prune negre	*wu mei*

pseudoginseng	*sanqi*
rădăcină de angelică	*bai zhi*
rădăcină de *Angelica pubescentis*	*du huo*
rădăcină de *isatis*	*ban lang gen*
rădăcină de *Notopterygium*	*qiang huo*
rădăcină de *Persicaria microcephala* (preparată)	*he shou*
rădăcină de *Pseudostellaria heterophylla*	*tai zi shen*
rădăcină de *Pueraria*	*ge gen*
rădăcină de salvie	*dan shen*
rădăcină de taro	*yutou*
rădăcină de unghia găii	*huang qi*
râmă	*dilong*
Rehmannia glutinosa crudă	*sheng dihuang*
Rehmannia glutinosa preparată	*shu dihuang*
rizom de *Curculigo* sp.	*xian mao*
rizom de *Polygonatum chinense*	*huang jing*
sacâz	*ruxiang*
sâmbure de caisă	*xing ren*
sânger	*shan zhu yu*
seminţe de lotus	*lian zi*
seminţe de pin	*song zi ren*
seminţe de *Sterculia scaphigera*	*pang da hai*
Siler divaricatum	*fang feng*
Smilax gen.	*tu fu ling*
şofran	*fan honghua*
şofrănaş	*honghua*
talc	*huashi*
tulpină de *Milletia reticulata*	*ji xue teng*
tulpină de orez sălbatic	*jiao bai*
ţipar	*shanyu*

ulei de lavandă	*xun yi cao*
ulei de semințe de ceai	*chahua zi you*
urechi de argint	*bai muer*
varec	*haidai*
varză chinezească (*bok choy*)	*shanghai xiao baicai*
zahăr tos	*bing tang*
zbârciog chinezesc	*hei muer*

Substanțe patentate din farmacopeea chineză

Ba Zheng San
Balsamul chinezesc
Bao He Wan
Beţişoare de moxa fără fum
Bi Min Gan Wan
Bi Yan Pian
Bu Zhong Yi Qi Wan
Chai Hu Shu Gan Wan
Dan Zhi Xiao Yao Wan
Dang Gui Long Hui Wan
Dang Gui Wan
Di Yu Huai Jiao Wan
Du Huo Ji Sheng Wan
Er Chen Wan
Er Long Zuo Ci Wan
Er Miao Wan
Fu Zi Li Zhong Wan
Gan Mao Qing Re Chong Ji
Gu Ci Wan
Gui Pi Wan
Gu Zhi Zeng Sheng Wan
Huo Xiang Zheng Qi Shui
Jiao Gu Lan Ceai
Jin Gui Shen Qi Wan
Jin Qian Cao Chong Ji
Ju He Wan
Kang Gu Ci Zeng Sheng Wan
Liu Shen Wan
Liu Wei Di Huang Wan
Ma Ren Run Chang Wan
Ma Ying Long Cremă
Mei Bao
Mu Gua Wan
Nan Bao
Niu Huang Jiang Ya Wan
Pi Pa Ye Gao
Shang Shi Zhi Tong Gao
She Dan Chuan Bei Ye
Shen Ling Bai Zhu Wan
Shen Qi Wan
Shi Qaun Da Bu Wan
Shuang Liao Hou Feng San
Tong Jing Wan
Tong Xuang Li Fei Wan
Vine Essence Pill
Wu Ji Bai Feng Wan
Wu Shao She Pia
Xiao Yao Wan
Xiang Sha Liu Jun Zi Wan
Xiang Sha Yang Wei Wan
Yang Yin Qing Fei Wan
Yi Guan Jian
Yin Qiao Jie Du Pian
Yu Nan Bai Yao
Zheng Gu Shui
Zhi Bai Di Huang Wan
Zuo Jin Wan

Ghid de conversie rapidă a cantităților

240 ml = o cană (în unele texte o cană = 300 ml)
1.000 ml = 4 căni
o lingură = 15 ml
o linguriță = 5 ml

Cuprins

Introducere în medicina chineză tradiţională

Partea I

Metode de autovindecare din medicina chineză tradiţională

Partea a II-a

Autovindecare prin medicina chineză tradiţională
Remedii preparate acasă de la A la Z

Medicină tradițională

Medicina chineză oferă o combinaţie de tratamente bazate pe remediile tradiţionale, acupunctură, masajul chinezesc, *taijiquan* şi *qigong*. Cu ajutorul lor puteţi găsi soluţii de vindecare pentru problemele de sănătate fără să apelaţi la medicamente.

Ştiaţi că, prin aplicarea feliilor de măr pe piele, puteţi scăpa de senzaţia de mâncărime, că puteţi opri hemoragia nazală doar încrucişând şi trăgând de degetele mijlocii sau că presiunea sângelui scade mâncând câteva alune? Sunt doar unele dintre cele peste 1.000 de remedii şi sfaturi practice adunate de autoare în mai mult de 30 de ani de experienţă şi verificate în practica de mii de ani a medicinei chineze. Urmând sfaturile oferite de această carte, veţi descoperi calea spre o viaţă mai sănătoasă.

Plantele medicinale chinezeşti • Terapia alimentară • Masajul chinezesc • Remedii tradiţionale • *Qigong* • Remedii preparate acasă de la A la Z

Editura POLIROM

ISBN 973-46-0162-8
978-973-46-0162-2

9789734601622

www.polirom.ro